

SOUPE AU POULET A L'ORGE, RIZ ET LÉGUMES.

Par Ghislain Bonneau a gbphotodidactical.ca

Dernière Révision 2012-01-26

Temps de Préparation; 20 Minutes

Temps de Cuisson; 30 Minutes.

Étape # 1 – PRÉ CUIRE LES CUISSES DE POULET.

Mettre 1 ½ pouce d'eau dans le fond du plat de pyrex avant d'y placer le poulet.

4 Cuisse de Poulet complètes. (Vous aurez besoin de la viande de seulement deux cuisses pour la soupe mais vous avez besoin du jus de la cuisson de 4 cuisses de poulet pour la soupe)

1 C.A. Thé de Mon Sel Assaisonnement ou du Sel D'assaisonnement Régulier.

2 Pincé de Poivre de Citron.

1 C.A. Thé de Poudre d'ail.

Pré cuire 4 Cuisse de Poulet (Complètes) dans un plat de Pyrex avec l'eau et l'assaisonnement. Couvrir le plat avec du papier d'aluminium et **cuire au four à 375 degrés pendant 45 minutes**. Puis sortir le poulet et le laisser refroidir dans un autre contenant. Couper le poulet de deux des cuisses en petits morceaux et placer au frigidaire pour l'instant. Garder tout le jus de la cuisson pour la soupe. Il est toujours préférable de cuire le poulet au four et pas simplement bouillis dans l'eau, par ce que lorsque vous bouillez la viande vous perdez tout le goût, et la viande devient de la chair sans aucune valeur nutritive et ne goûteras plus rien. **Ne jamais faire bouillir de la viande pour faire une soupe**. La seule viande que vous pouvez bouillir est du jambon salé pour le dé salé.

Étape # 2 – PRÉ CUIRE L'ORGE Mondé et le Riz ensemble.

½ Tasse d'orge Mondé (Pot Barley)

¼ Tasse de Riz.

2 C.A. Soupe d'huile d'Olive ou de Peanuts.

1 C.A. Thé de Sel.

Bouillir tout les ingrédients ci haut pour 25 minutes a feu maximum puis passer dans une passoire et bien rincer et transféré dans un bol. **Y ajouter le blanc de 4 Oeufs**. Bien brasser le tout et placer au Frigidaire pour l'instant.

Étape # 3 – PRÉPARATION DES ÉPICES.

5 C.A. Soupe de Base de Poulet en Poudre.

3 Pincés de Sel de Céleri.

2 Pincé of Sarriette.

2 Pincé de Sauge.

1 Pincé de Thym.

2 C.A. Thé de Coriandre.

1 C.A. Thé de Poudre d'ail.

½ C.A. Thé de Sel D'oignon.

½ C.A. Thé de Sel.

Préparé à l'avance tout les épices ci haut et les placer de côté dans un plat sec pour l'instant.



Étape # 4 – PRÉPARATION DES LÉGUMES.

- 2 Branches de Céleri couper en petit morceaux.
- 6 Choux de Bruxelles finement coupé.
- 1 Oignon Jaune finement coupé. (Moyen)
- 12 Petites Carottes (Baby Carrots) finement coupé.

Pré Couper tout les légumes ci haut et les placer au frigidaire pour l'instant.

Étape # 5 – CES ICI QUE LA SOUPE PREND FORME.

- 8 Tasse d'eau.
- 2 Tasse de jus de la cuisson des cuisses de Poulet.
- ½ Tasse d Vermicelle de votre choix.

Amener le liquide à ébullition à feux maximum et **y transvider la préparation d'épice** que vous aviez fait **l'étape # 3**. Bien mélanger puis y ajouter le **Mélange Riz et Orge que vous aviez fait a l'étape # 2**
Vider le mélange très lentement dans la soupe tout en brassant la soupe très vivement.

Baissez maintenant la chaleur à médium et laisser bouillir pour environ 10 minutes. **ATTENTION gardez un œil vigilant pour ne pas que la soupe ne bouille trop et dépasse le bord, car a ce point la soupe est très susceptible de renverser.** Brassez vivement si la soupe bouille trop pour la refroidir et l'empêcher de renverser et baisser un peut la chaleur.

Après 10 minutes de bouille ment vous pouvez maintenant y **ajouter la ½ Tasse de Vermicelle** de votre choix et la **préparation des légumes que vous aviez fait a l'étape # 3** puis ramener à un bouille ment et laisser bouillir pour un autre 10 minutes à feux moyen et brasser la soupe occasionnellement.

Maintenant vous pouvez **ajouter le poulet en morceaux que vous aviez préparé à l'étape #1**. Baisser la chaleur à moyennement bas et laisser la soupe mijoter pour environ 5 minutes tout en brassant occasionnellement et lentement pour ne pas trop briser le poulet.

Enlever maintenant le pot du feu et placer sur une surface froide.

La Soupe est maintenant prête à être servis. Bien brasser la soupe à chaque fois avant de transvider.

BON APPÉTIT

