

Soupe réconfort à la dinde, légumes et riz sauvage



Avec le temps plus froid, je ne trouve rien de plus réconfortant qu'une bonne soupe... Et c'est encore mieux si je n'ai pas à me casser la tête pour en faire un repas complet. Cette recette est donc excellente pour ça : un bol, et le tour est joué pour faire le plein de protéines, de fibres et de réconfort !

En plus, elle est parfaite pour utiliser les restants de dinde de Noël : gardez-la dans vos favoris !

Préparation 10 min

Cuisson 30 min

Portions 6

Nutrition Facts (per serving)

Calories 270

Lipides 4

Glucides 29

Fibres 4

Protéines 30

Sodium 900

Ingrédients

- 7,5 ml (½ c. à soupe) d'huile végétale
- 1 oignon, émincé
- 2 L (8 tasses) de bouillon de poulet réduit en sel
- 250 ml (1 tasse) de riz sauvage, sec
- 1 carotte moyenne, coupée en rondelles

- 2 branches de céleri, coupées en dés
 - 2 feuilles de laurier
 - Poivre et sel, au goût
 - Tabasco, au goût
-
- ½ chou-fleur en petits bouquets
-
- 400 g (0,9 lb) poitrine de dinde cuite et effilochée (environ 600 g crue)

Préparation

1. Dans un chaudron à feu moyen, chauffer l'huile et attendrir l'oignon.
2. Ajouter le reste des ingrédients à l'exception du chou-fleur et de la dinde et porter à ébullition.
3. Réduire le feu et laisser mijoter 15 minutes.
4. Ajouter le chou-fleur et la dinde, puis poursuivre la cuisson pendant 5 à 10 minutes, ou jusqu'à ce que tous les légumes soient bien cuits.

Notes

Se conserve pendant 5 jours au réfrigérateur, dans un contenant hermétique. Se congèle jusqu'à 3 mois.



Élodie Robillard – Nutritionniste Diététiste à Québec | Coordinatrice KoalaPro
Nutritionniste Diététiste à Québec