

Soupe de pois jaunes au poulet

Préparation et cuisson: env. 55 min

1 c. à soupe d'huile d'olive	chauffer dans une casserole
1 oignon , finement haché	
1 gousse d'ail , finement hachée	faire revenir
200 g de pois jaunes , bien rincés à l'eau froide, égouttés	ajouter, étuver un instant
1,2 litre de bouillon de légumes	ajouter, porter à ébullition, baisser le feu. Cuire env. 35 min à feu moyen et à couvert
300 g de brocolis , en bouquets	
2 carottes , en dés	ajouter, cuire encore env. 10 min à feu doux
600 g d'émincé de poulet	ajouter, cuire encore env. 5 min à feu doux
selon besoin sel, poivre	assaisonner

Par personne: lipides 20 g, protéines 42 g, hydrates de carbone 31 g, 1992 kJ (476 kcal)

