

# Soupe de carottes poulet recette cookeo



## Soupe de carottes poulet recette cookeo

**200 CALORIES 4 PP 2 SP**

### **Ingrédients pour 4 personnes**

200 g de blancs de poulet

750 g de carottes

100 g d'oignons congelés

200 g de pommes de terre

100 g de poireaux congelés

3 tiges de ciboulettes

1l d'eau et un cube de bouillon de légumes

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à café de cumin

40 g de crème fraîche

1 cuillère à soupe de cumin

Sel

Poivre

## **Préparation**

Coupez le poulet en morceaux

Passez sous l'eau la ciboulette et ciselez la .

Epluchez les carottes et coupez les en rondelles

Epluchez les pommes de terre. Passez les sous l'eau puis coupez les en morceaux.

## **Mode dorer**

Versez l'huile dans la cuve et quand l'huile est chaude faites revenir les morceaux de poulet .

Ajoutez les morceaux d'oignons au bout de 3 mn et faites les dorer.

Ajoutez les morceaux de pommes de terre et les rondelles de carottes dans la cuve .

Ajoutez les rondelles de poireaux .

Saupoudrez avec le cumin.

Versez 1 l d'eau avec un cube de bouillon de légumes émietté.

### **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée réservez les morceaux de poulet .

Mixez le reste de la préparation

Ajoutez la crème fraîche .

Servez la soupe dans des bols . Ajoutez les morceaux de poulet

**Des Milliers de livres,  
de formations à télécharger**



**1TPE.com**