SOUPE DE POULET AUX LéGUMES ET AUX CACAHUèTES



Cette soupe de poulet présente une abondance de légumes colorés dans un bouillon crémeux et riche, avec de la patate douce en purée et une généreuse portion de beurre de cacahuète. Assaisonnée d'oignon, d'ail, de gingembre et d'une pointe de piment de Cayenne, cette soupe parfumée s'inspire du ragoût de cacahuètes d'Afrique de l'Ouest.

Infos

- **Temps de préparation**: 30 mins
- **Temps de cuisson**: 20 mins
- **Portions**: 6 (donne environ 10 tasses)

Ingredients

- 2 cuillères à soupe d'huile neutre, telle que l'huile d'avocat, de pépins de raisin ou de canola, divisées
- 340 g de poitrine de poulet désossée, sans peau, épongée et coupée en morceaux de 1 cm
- 3/4 plus 1/8 cuillère à café de sel fin, divisée
- 1/4 de cuillère à café de poivre noir fraîchement moulu, 1 oignon jaune moyen (227 g), coupé en dés
- 3 gousses d'ail, émincées ou finement râpées
- 1 cuillère à soupe de gingembre frais émincé ou finement râpé
- 1/8 de cuillère à café de poivre de Cayenne, 2 patates douces moyennes (450 g au total), épluchées et coupées en morceaux d'un demi-centimètre
- 2 carottes moyennes (170 g au total), pelées et coupées en rondelles d'un centimètre d'épaisseur
- 6 tasses de bouillon de poulet à faible teneur en sodium

- Une boîte (410 g) de tomates en dés sans sel ajouté, avec leur jus 115 g de haricots verts, parés et coupés en morceaux de 2,5 cm
- 1/2 tasse de beurre de cacahuète crémeux (n'importe quel type)
- 2 tasses (55 g) de jeunes épinards frais légèrement tassés, grossièrement hachés

---

Préparation

Etape 1
Dans une casserole de taille moyenne (4 pintes), chauffer 1 cuillère à soupe d'huile jusqu'à ce qu'elle brille. Préparez une grande assiette près de votre espace de travail.

Etape 2
Assaisonner le poulet avec 1/8 de cuillère à thé de sel et de poivre noir. Ajouter le poulet dans la casserole et cuire, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré sur toutes ses faces, 3 à 4 minutes au total ; le poulet ne sera pas complètement cuit à ce stade. Transférer dans l'assiette réservée.

Etape 3
Réduire le feu à moyen, ajouter la cuillère à soupe d'huile restante et l'oignon, et cuire, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'il soit ramolli, environ 3 minutes. Ajouter l'ail, le gingembre, les 3/4 de cuillère à café de sel restants et le poivre de Cayenne, et cuire, en remuant, jusqu'à ce qu'ils soient aromatiques, environ 1 minute de plus.

Etape 4
Ajouter les patates douces et les carottes, puis le bouillon de poulet et les tomates avec leur jus. Augmenter le feu et porter le mélange à ébullition. Réduire le feu à moyen-doux et laisser mijoter, à découvert, jusqu'à ce que les légumes soient tendres, soit environ 20 minutes.

Etape 5
Retirer du feu et utiliser une cuillère trouée pour transférer environ 2 tasses de légumes dans un bol. À l'aide d'un mélangeur à immersion, réduire le contenu de la marmite en purée jusqu'à ce qu'il soit lisse (on peut aussi réduire la soupe en purée par lots dans un mélangeur). Ne le remplissez pas plus qu'à moitié et veillez à retirer l'anneau central du couvercle et à tenir un torchon de cuisine sur le couvercle pendant que vous mixez pour éviter les éclaboussures).

Etape 6
Remettre la soupe en purée dans la casserole, la mettre sur feu vif et la porter à ébullition. Ajoutez les haricots verts et le poulet, ainsi que les jus accumulés. Réduire le feu à moyen-doux et cuire jusqu'à ce que les haricots verts soient tendres et le poulet bien cuit, environ 10 minutes.

Etape 7
Incorporer les légumes réservés et le beurre d'arachide jusqu'à ce que ce dernier se dissolve complètement. Incorporer les épinards et cuire jusqu'à ce qu'ils soient tout juste flétris, environ 1 minute. Verser à la louche dans des bols individuels, garnir d'arachides hachées et servir chaud.