SOUPE CRéMEUSE AU POULET ET AU RIZ



La soupe crémeuse au poulet et au riz trouve ses racines dans la cuisine familiale américaine classique. Elle a évolué à partir des soupes de poulet traditionnelles qui étaient populaires au début du XXe siècle, lorsque les familles cherchaient des moyens de transformer des ingrédients simples et abordables en repas copieux. En remplaçant les nouilles par du riz et en enrichissant le bouillon avec du lait ou de la crème, les cuisiniers ont créé un plat réconfortant qui allie chaleur, nutrition et texture crémeuse.

Infos

- **Temps de préparation**: 15 mins
- **Temps de cuisson**: 60 mins
- **Portions**: 8

Ingredients

- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon jaune moyen (en petits dés), (environ 1 tasse, 150g)
- 2 gousses d'ail
- ½ lb de carottes
- ½ botte de céleri
- 1 lb. de blanc de poulet
- 1 feuille de laurier
- 1 cuillère à café d'origan séché
- 1 cuillère à café de thym séché

- ½ cuillère à café de poivre noir
- 1 tasse de mélange de riz sauvage
- 6 tasses d'eau
- 2 cuillères à soupe de beurre
- 2 cuillères à soupe de farine tout usage
- 2 tasses de lait entier
- ? de bouquet de persil frais
- 1-2 cuillères à café de sel

Préparation

Etape 1
Rassemblez tous vos ingrédients.

Etape 2
Faire chauffer l'huile d'olive dans une grande marmite à feu moyen. Pendant ce temps, couper l'oignon en dés (et émincer l'ail si vous l'utilisez frais plutôt que pré-émincé). Ajouter l'oignon et l'ail à l'huile chaude et faire sauter jusqu'à ce qu'ils soient tendres (5 min).

Etape 3
Si vous utilisez des carottes et du céleri frais, nettoyez-les et coupez-les en tranches pendant que les oignons sautent. Les ajouter à la marmite et poursuivre la cuisson pendant environ 5 minutes.

Etape 4
Ajouter le blanc de poulet (entier), la feuille de laurier, l'origan, le thym, le poivre concassé, le riz sec et 6 tasses d'eau dans la marmite. Ne pas encore ajouter le sel. Porter la marmite à ébullition à feu moyennement élevé, puis réduire le feu à faible intensité et laisser mijoter pendant une heure.

Etape 5
Vers la fin de l'heure, commencez à préparer le mélange de lait crémeux. Dans une petite casserole, faire fondre 2 cuillères à soupe de beurre à feu moyen. Lorsqu'il est entièrement fondu, ajoutez 2 cuillères à soupe de farine tout usage en fouettant. Laissez cuire et remuez le mélange de beurre et de farine pendant deux minutes.

Etape 6
Ajoutez le lait en fouettant et laissez mijoter, en fouettant de temps en temps pour éviter que le fond de la casserole ne brûle. Une fois le frémissement atteint, le mélange aura légèrement épaissi. Retirer du feu.

Etape 7
Dans la marmite, déchiqueter soigneusement le poulet à l'aide de deux fourchettes. Rincer et hacher le persil. Ajouter le persil et le mélange de lait épaissi à la soupe. Assaisonner avec du sel selon votre goût. J'ai utilisé environ 2 cuillères à café de sel, mais commencez par un peu et ajoutez-en si nécessaire. J'ai également ajouté un peu de poivre à ce stade. Servir chaud !