

Avgolemono : soupe au poulet citronnée à la grecque

Une soupe réconfortante et riche en éléments nutritifs, agrémentée de la saveur rafraîchissante du citron

INGRÉDIENTS

2 c. à soupe d'huile d'olive

1 tasse de rutabagas coupés en petits dés

1 tasse de carottes en dés

1/3 tasse de rondelles d'oignons verts, partie blanche seulement

8 tasses de bouillon de poulet

1 c. à thé de poudre d'ail

2 feuilles de laurier

1 1/2 tasse de poitrines de poulet cuites, effilochées

1 tasse de riz non cuit

1/3 tasse plus 1 c. à soupe de jus de citron

1 bouquet d'aneth frais, tiges incluses

2 œufs de calibre gros

Sel et poivre au goût

PRÉPARATION

1. Dans une grande casserole, chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif. Ajouter les rutabagas et les carottes et faire revenir 5 minutes sans laisser colorer, en remuant de temps à autre. Ajouter les oignons et poursuivre la cuisson 3 minutes.
2. Ajouter le bouillon, la poudre d'ail, les feuilles de laurier et le poulet effiloché. Porter à ébullition à feu vif. Incorporer le riz. Réduire le feu à moyen-doux, déposer le bouquet d'aneth à la surface, et laisser mijoter 20 minutes, à découvert. À mesure que le riz absorbe le liquide, allonger au besoin d'un peu de bouillon ou d'eau.
3. Dans un bol moyen, fouetter les œufs environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient légers et mousseux. Ajouter le jus de citron et continuer de fouetter 2 minutes.
4. Retirer le bouquet d'aneth de la soupe. Mélanger deux louches de soupe à la préparation d'œufs afin de la réchauffer légèrement et d'éviter que les œufs coagulent. Verser ensuite la préparation dans le reste de la soupe et retirer du feu.
5. Saler et poivrer, puis garnir de fines herbes fraîches ou séchées. Servir chaud.

VALEUR NUTRITIVE (PORTION : 1/6 DE LA RECETTE)

Kcal : 209 / Protéines (g) : 18 / Lipides (g) : 8 / Glucides (g) : 17 / Fibres (g) : 2 / Ca (mg) : 57 / Fe (mg) : 1 / Na (mg) : 264