



Manger et jouer pour le plaisir de vivre

Lignes directrices pour une saine alimentation
et une vie active dans les garderies

Ottawa

Santé publique
Public Health

Crème de poulet

Rendement : 50 portions pour enfants

Ingrédients

Système impérial	Ingrédient	Système métrique
½ tasse	beurre, margarine ou huile végétale	125 ml
3	oignons en dés	3
8 branches	céleri en dés	8 branches
6	carottes en dés	6
1 ½ tasse	farine tout usage	375 ml
20 tasses	bouillon à teneur réduite en sodium	5 l
9 tiges	persil	9 tiges
9 branches	thym	9 branches
3	feuilles de laurier	3
3,5 lb	poulet désossée sans peau, cuits et coupées en dés (une dizaine de morceaux de 6 oz [170 g])	1,7 kg
1 ½ tasse	lait	375 ml
1 c. à thé	sel	5 ml
Facultatif :	poivre champignons tranchés	

Préparation

1. Dans une grande casserole, faire fondre le beurre (ou chauffer l'huile ou la margarine) à feu moyen-élevé. Ajouter les oignons et les cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Ajouter le céleri, les carottes et les champignons (facultatif) et cuire environ 12 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres, en remuant à l'occasion.
3. Ajouter la farine et cuire en remuant avec une cuillère de bois pendant deux minutes.
4. Verser le bouillon et porter à ébullition en fouettant constamment.
5. Ficeler un bouquet formé du persil, du thym et des feuilles de laurier et ajouter à la soupe.

Note 1 : La suite se trouve à la page 2.

Note 2 : Une variante végétarienne est proposée à la page 2.

Note 3 : La valeur nutritive est indiquée à la page 2.



6. Réduire le feu et laisser mijoter 15 minutes.
7. Ajouter le poulet et porter à ébullition. Retirer du feu.
8. Ajouter le lait et le poivre (facultatif) en fouettant.
Réchauffer sans porter à ébullition (le lait caillera si la soupe bout).
9. Retirer le bouquet d'herbes et le jeter.

Variante végétarienne proposée

Crème de tofu (voir la recette)

Valeur nutritive pour 175 g (¾ tasse)	
Calories	110
Lipides	3,5 g
saturés	1,5 g
+ trans	0 g
Sodium	125 mg
Glucides	7 g
Fibres	1 g
Sucres	1 g
Protéines	13 g
Calcium	30 mg
Fer	1 mg

Portions selon le Guide alimentaire
½ Légumes et fruits
½ Viandes et substituts