

SOUPE ORZO-POULET

Donne : 8 portions

Portion : 1 tasse

Poulet entier de 3 lb/1,3 kg

4 tasses d'eau, divisées

2 carottes, épluchées et coupées
en morceaux de 2 po/5 cm

2 tiges de céleri, épluchées et
coupées en morceaux de 2 po/5cm

1 oignon moyen, épluché et coupé
en quartiers

2 gousses d'ail, épluchées

1 tasse de pâtes orzo

1 ½ c. à thé de gros sel kasher

½ c. à thé de poivre noir

1 citron, jus extrait à l'aide du Zeste/
presse-agrume



1. Mettre le poulet avec la poitrine tournée vers le haut dans la base de l'Autocuiseur micro-ondes et ajouter 3 tasses d'eau. Le poulet doit être immergé dans l'eau et le contenu ne doit pas dépasser la ligne de remplissage maximum. Fermer et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 20–25 minutes pour un poulet de 3 lb/1,3 kg.
2. Pendant que le poulet cuit, ajouter les carottes, le céleri, l'oignon et l'ail dans la base du Système Rapido Chef Pro équipé des lames. Couvrir et tourner la manivelle jusqu'à ce que le tout soit haché grossièrement.
3. Sortir l'Autocuiseur du four micro-ondes et laisser la pression s'évacuer naturellement jusqu'à ce que le témoin de pression rouge s'abaisse complètement, environ 10 minutes, avant d'ouvrir.
4. Vérifiez que la température interne du poulet a atteint 165° F/75° C. Retirer le poulet de la base. Ajouter la tasse d'eau restante, les légumes hachés et le reste des ingrédients dans la base de l'Autocuiseur. Fermer et cuire au micro-ondes à puissance élevée pendant 10 minutes.
5. Pendant que les pâtes et les légumes cuisent, désosser le poulet, en jetant la peau. Effiloche les gros morceaux en lamelles à l'aide de 2 fourchettes.
6. Sortir l'Autocuiseur du micro-ondes et laisser la pression s'évacuer naturellement jusqu'à ce que le témoin de pression rouge s'abaisse complètement, environ 2 minutes, avant d'ouvrir.
7. Ajouter le poulet en lamelles en remuant dans la soupe et servir.

Tupperware®