

Soupe-lasagne de poule(t)



Recette de Julie Aubé et photo de Rachel Ouellette

Rendement | 4 portions

Ingrédients

1 poule à bouillir ou un poulet (voir Note)

Au choix : 1 oignon et/ou 1 carotte et/ou le vert d'un poireau et/ou 1-2 gousses d'ail et/ou 1-2 branches de thym ou romarin séché

2 c. à soupe (30 ml) de beurre

1 tasse (250 ml) d'oignons hachés

3 gousses d'ail hachées

2 c. à soupe (30 ml) d'herbes séchées hachées finement (thym, romarin, sauge...)

Au goût : Piment fort local séché, haché ou moulu (ou sauce piquante)

1 c. à thé (5 ml) de sel

Environ 125 g de pâtes à lasagne, cassées en morceaux (voir Astuce)

1 tasse (250 ml) de crème 35%

1 tasse (250 ml) d'une verdure d'hiver (ou une «puck de kale») (facultatif)

1/2 tasse (125 ml) de vos tomates séchées du jardin émincées (facultatif)
Fromage local râpé (facultatif)

Préparation

Au moins 4 heures avant de préparer la soupe

(1) Déposer la volaille dans un grand chaudron avec les légumes et aromates de votre choix. Couvrir d'eau et porter à ébullition, puis baisser le feu et mijoter doucement, en écumant au besoin, au moins 3 heures ou jusqu'à ce que le goût du bouillon vous plaise et que la volaille soit très tendre.

(2) Retirer la volaille du bouillon, la déposer dans une assiette et laisser tempérer un instant avant de placer l'assiette au frais (le temps requis pour pouvoir désosser sans se brûler).

(3) Filtrer le bouillon dans un tamis (si désiré recouvert d'un coton étamine). Réserver 3 tasses (750 ml) pour la soupe, réfrigérer ou congeler le surplus.

Environ 30 minutes avant de servir

(4) Désosser la volaille et effiloche la chair avec les doigts. Réserver environ 2 tasses (500 ml) pour la soupe (voir Note).

(5) Porter une casserole d'eau à ébullition. Saler.

(6) Pendant ce temps, dans un chaudron (ça peut être le même ayant servi à faire le bouillon pour sauver de la vaisselle!), chauffer le beurre et y faire revenir les oignons à feu moyen environ 4 à 5 minutes.

(7) Ajouter l'ail, les herbes, le piment fort et le sel. Brasser et cuire une minute de plus.

(8) Ajouter la volaille (2 tasses) et le bouillon (3 tasses) réservés pour la soupe.

(9) Porter à ébullition, puis réduire le feu, couvrir et mijoter 6 à 10 minutes, soit le temps de cuire les pâtes à lasagne dans la casserole d'eau bouillante démarrée à l'étape 2.

(10) Égoutter les pâtes et les ajouter à la soupe.

(11) Ajouter ensuite la crème et les légumes si désiré (verdure et/ou tomates séchées). Poursuivre la cuisson un instant pour que les légumes ajoutés soient à votre goût.

(12) Goûter et ajuster l'assaisonnement.

(13) Servir garni d'un peu de fromage râpé si désiré.

Note et astuce

Note. Les poules à bouillir sont généralement des poules qui ont terminé leur vie de pondeuses, et qui peuvent avoir une seconde vie dans nos bouillons maison. Puisque ces pondeuses ont vécu plus longtemps que les poulets élevés pour la chair, elles sont moins tendres et se prêtent moins bien à être grillées ou rôties. Cela dit, elles sont parfaites pour être bouillies! Non seulement leur chair s'attendrit durant la longue cuisson, mais le bouillon obtenu est savoureux. Moins cher à l'achat qu'un poulet (notamment car sa taille est plus petite), la poule à bouillir donne assez pile la quantité de chair pour faire cette recette de soupe-lasagne, soit environ 2

tasses ou un peu plus (500-650 ml). Si vous n'avez pas besoin d'un reste de poulet bouilli, C'est parfait! À l'inverse, si un reste de volaille est bienvenu, optez pour un poulet et réfrigérer le surplus pour vos prochains repas.

Astuce. Quand on cuisine des pâtes fraîches pour faire des raviolis ou des lasagnes, on a parfois des retailles aux formes irrégulières. J'ai pris l'habitude de congeler ces retailles qui font d'excellentes pâtes à soupe!

Lien vers la recette: <https://cariboumag.com/2023/01/soupe-lasagne-de-poulet/>