



Bonduelle



Soupe de maïs aux oignons de printemps et aux lanières de poulet

 **PRÉPARATION :** 40 à 45 min.

 **PERSONNES :** 4

 **INGRÉDIENTS :**

- 1 oignon
- 1 poivron rouge
- 1 petite boîte de 300 g de Bonduelle Crispy Maïs
- 8 dl d'eau
- 2 cubes de bouillon de poule
- 1 filet de poulet (coupé en lanières)
- quelques oignons de printemps (coupés de biais en rondelles)

 **PRÉPARATION :**

Enlevez la queue et les graines du poivron et coupez-le avec l'oignon en morceaux grossiers. Couper éventuellement quelques fins dés de poivron pour la garniture. Faites revenir le tout dans un peu d'huile d'olive pendant quelques minutes. Égouttez le maïs, mais gardez le jus. Réservez éventuellement quelques grains de maïs pour la garniture.

Ajoutez le maïs à l'oignon et au poivron et laissez encore mijoter pendant deux minutes. Ajoutez le jus du maïs, avec un peu d'eau et les 2 cubes de bouillon. Laissez encore mijoter pendant 2 minutes, puis ajoutez les 8 dl d'eau. Laissez cuire la soupe pendant une demi-heure et coupez la source de chaleur. Mixez la soupe, salez et poivrez. Gardez au chaud. Cuisez les lanières de poulet dans de l'huile d'olive très chaude jusqu'à ce qu'elles soient cuites à point. Salez et poivrez.

Juste avant de servir, ajoutez à la soupe les lanières de poulet, les rondelles d'oignon, les dés de poivron et les grains de maïs.

 **VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PERSONNE :**

kcal	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Acides saturés (g)	Fibres (g)
177,08	12,55	27,5	1,88	0,08	4,03

CONSEIL DU DIÉTÉTICIEN :

Mangez plus souvent de la volaille ou du gibier. Ces animaux ont eu une alimentation variée et contiennent relativement moins de graisses ou proportionnellement peu d'acides gras saturés.