

Cuisinez avec Panasonic

Soupe Cajun aux gombos et au poulet

Qui n'aime pas les soupes? Il suffit d'appuyer sur une touche pour obtenir une savoureuse soupe aux gombos et au poulet!

Ingrédients :

1 saucisse andouille (115 g / 4 oz) (ou saucisse italienne forte ou chorizo) coupée en deux

sur la longueur et en biais

454 g (1 lb) de cuisse de poulet cuite, désossée et coupée en cubes

3 gousses d'ail (20 g) hachées

1 petit oignon (100 g) haché

1 branche de céleri (50 g) hachée

1 petite carotte (50 g) hachée

½ poivron vert moyen (100 g) haché

3 tomates moyennes (400 g) hachées

6 - 8 (90 g) okras tranchés

30 ml (2 c. à soupe) d'épices Cajun*

1½ litre (6 tasses) de bouillon de poulet

120 ml (½ tasse) de riz

5 ml (1 c. à thé) d'huile de canola

Préparation :

1. Disposer la saucisse et le poulet dans le fond du panier du cuiseur à usage multiple et ajouter l'huile de canola, l'ail et les épices Cajun. Placer les légumes, sauf les tomates, sur le dessus. Fermer le couvercle, sélectionner le réglage Compote, puis appuyer sur la touche de mise en marche (Start).

2. Après l'émission du signal sonore, appuyer sur la touche de mise hors marche (Stop), ouvrir le couvercle et mettre tous les ingrédients restants dans le panier, refermer le couvercle et sélectionner le réglage Soup (Soupe); régler la minuterie à 40minutes, puis appuyer sur la touche de mise en marche (Start).

*Un mélange d'épices Cajun vendu dans le commerce est parfaitement acceptable; par contre, si vous préférez préparer votre propre mélange, voici comment faire :

5 ml (1 c. à thé) de sel

5 ml (1 c. à thé) d'ail en poudre

2 ml (½ c. à thé) d'oignon en poudre

2 ml (½ c. à thé) de poivre de Cayenne

7 ml (1 ½ c. à thé) de paprika

2 ml (½ c. à thé) de poivre noir moulu

5 ml (1 c. à thé) d'origan sec

5 ml (1 c. à thé) de thym sec

1 ml (¼ c. à thé) de flocons de piment fort