



Soupe au brocoli et orzo

[RECETTES](#) - [REPAS](#) - [SOUPES/POTAGES](#)



NOMBRE DE PORTION : 4

TEMPS DE PRÉPARATION : 10-15 MIN

TEMPS DE CUISSON : 35 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: OUI

Ingrédients

- 1 filet d'huile
- 1 oignon jaune, haché
- 2 grosses gousses d'ail, hachées
- 6 tasses de fleurons et de pieds de brocoli, coupés en morceaux
- 4-5 tasses de bouillon de poulet
- 2 tasses d'eau
- Sel et poivre au goût
- 1/2 tasse orzo
- 1/4 à 1/3 tasse de feta, émietté
- Huile infusée aux piments forts, au goût
- Pousses au goût
- Optionnel : trait de jus de citron

Préparation

1. Dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen vif.
2. Ajouter les oignons et l'ail et cuire 1-2 minutes.
3. Ajouter le bouillon, le brocoli, l'eau, le sel et le poivre.
4. Porter à ébullition et couvrir. Réduire à feu doux et laisser mijoter pendant 25 minutes.
5. Écraser le brocoli de façon grossière en laissant quelques morceaux.
6. Ajouter l'orzo et bien brasser.
7. Cuire pendant 12-15 minutes à feu moyen-doux à découvert jusqu'à ce que l'orzo soit cuit.

Brasser régulièrement pour ne pas que l'orzo colle.

8. Servir avec un peu de feta, de l'huile aux flocons de chili et de pousses au goût. Vous pouvez aussi ajouter un trait de jus citron si le coeur vous en dit.