



# Soupe italienne à la dinde et au chou-fleur rôti avec chou frisé, parmesan et poivrons

Spécial cétó 30 minutes



Portions de  
poitrine de dinde  
340 g | 680 g



Oignon vert  
2 | 4



Chou frisé, haché  
113 g | 226 g



Pesto de poivrons  
rôtis  
¼ tasse | ½ tasse



Chou-fleur  
285 g | 570 g



Assaisonnement  
italien  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe



Parmesan, râpé  
grossièrement  
¼ tasse | ½ tasse



Flocons de  
piment  
1 c. à thé | 2 c. à thé



Crème  
237 ml | 474 ml



Boillon de  
poulet en poudre  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe

**Allergènes Hé, les cuisiniers!** Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



### Préparer

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Couper le **chou-fleur** en bouchées.
- Émincer les **oignons verts** et séparer les **morceaux verts** des **morceaux blancs**.

2



### Rôtir le chou-fleur

- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser le **chou-fleur** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement italien**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir au **centre** du four de 14 à 16 min, jusqu'à ce que le **chou-fleur** soit tendre.

3



### Cuire la dinde

- Sécher la **dinde** avec un essuie-tout. Couper en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis la **dinde**. Poêler de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **dinde** soit dorée et entièrement cuite\*\*.
- Ajouter le **chou frisé** et les **morceaux blancs** des **oignons verts**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **chou frisé** tombe légèrement.

4



### Cuire la soupe

- Réduire à feu moyen, puis ajouter la **crème**, le **bouillon de poulet en poudre**, le **reste** de l'**assaisonnement italien** et **2 tasses** (4 tasses) d'**eau**.
- Continuer de cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **soupe** réduise légèrement.

5



### Assaisonner la soupe

- Dans la casserole, ajouter le **pesto de poivrons rouges rôtis** et la **moitié** du **chou-fleur rôti**.
- Bien mélanger, puis **saler** et **poivrer**.

6



### Terminer et servir

- Répartir la **soupe** dans les bols.
- Garnir du **reste** des **oignons verts**, du **reste** du **chou-fleur rôti** et du **parmesan**.
- Parsemer de **flocons de piment**, si désiré.

\*\*Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.