



Soupe aux arachides façon africaine

avec haricots rouges et pains plats au sésame

Végé

Épicé

30 minutes

+ Ajouter



Filets de poitrine de poulet +
310 g | 620 g

Protéine personnalisable

+ Ajouter

○ Changer

ou

×2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://www.hellofresh.ca)



Haricots rouges
1 | 2



Patate douce
2 | 4



Oignon jaune
1 | 2



Beurre d'arachides
2 | 4



Sauce soya
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Coriandre
7 g | 7 g



Poivron vert
1 | 2



Sauce aux piments et à l'ail
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Mélange d'épices indien
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Bouillon de légumes en poudre
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Pain plat
2 | 4



Graines de sésame
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 la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Éplucher, puis couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Égoutter les **haricots**.

2



Commencer la soupe

- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **oignons**.
- Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent légèrement.
- Ajouter la **sauce aux piments et à l'ail**, et le **mélange d'épices indien**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant constamment, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.

3



Préparer la base de soupe

- Entre-temps, ajouter dans un bol moyen la **sauce soya**, le **beurre d'arachides**, le **bouillon en poudre** et **1 tasse** (2 tasses) d'**eau chaude**. Fouetter jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

4



Terminer la soupe

- Dans la casserole contenant les **oignons**, ajouter les **haricots**, les **patates douces**, les **poivrons**, la **base de soupe** et **1 tasse** (1 ½ tasse) d'**eau**. Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. **Salier** et **poivrer**.
- Cuire à couvert de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres. **Salier** et **poivrer**.

5



Griller les pains

- Entre-temps, disposer les **pains** sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Badigeonner le dessus de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Salier**, puis parsemer de **graines de sésame**. Presser délicatement sur les **graines de sésame** pour qu'elles adhèrent bien.
- Griller les **pains** au **centre** du four de 3 à 5 min, jusqu'à ce que les **graines de sésame** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)

6



Terminer et servir

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

- Couper les **pains** en quatre.
- Répartir la **soupe** dans les bols. Parsemer de **coriandre**.
- Servir les **pains plats** en accompagnement.

1 | Préparer

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

Si vous avez ajouté les **filets de poitrine de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. **Salier** et **poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Saisir de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit**.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

Trancher le **poulet** finement. Garnir la **soupe** du **poulet**.

* L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

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