



Soupe copieuse aux légumes

avec pois chiches et tourbillon de pesto aux herbes

Végé

Repas futé

25 minutes

+ Ajouter



Poitrines de poulet *
2 | 4

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)



Pois chiches
1 | 2



Mirepoix
113 g | 227 g



Courgette
1 | 2



Pesto au basilic
¼ tasse | ½ tasse



Persil
7 g | 14 g



Parmesan, râpé grossièrement
¼ tasse | ½ tasse



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



Tomate
1 | 2



Bébés épinards
56 g | 113 g



Gousses d'ail
2 | 4



Tartinade à l'ail
2 c. à soupe | 4 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, laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Couper la **courgette** en quatre sur la longueur, puis en quartiers de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Hacher grossièrement les **épinards**.
- Hacher la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).

2



Cuire la mirepoix

+ Ajouter | Poitrines de poulet

- Chauffer une grande casserole à feu moyen.
- Ajouter la **tartinade à l'ail**, puis la **mirepoix**. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent légèrement.

3



Commencer la soupe

- Dans la casserole, ajouter l'**ail** et les **tomates**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme.
- Ajouter le **bouillon en poudre** et les **pois chiches** avec leur **liquide**. Continuer de cuire pendant 30 s, en décollant les morceaux brunis au fond de la casserole.

4



Cuire les courgettes

- Ajouter **2 ½ tasses d'eau** (4 ½ tasses) dans la casserole, puis porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter les **courgettes**. Réduire à feu moyen. Cuire à couvert de 8 à 10 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que tous les **légumes** soient tendres.

5



Assaisonner le pesto et terminer la soupe

- Entre-temps, hacher finement le **persil**.
- Dans un petit bol, ajouter le **pesto**, la **moitié** du **persil** et la **moitié** du **parmesan**.
- Lorsque les **légumes** seront tendres, ajouter les **épinards** et le **reste** du **persil**. Remuer pendant 1 min, jusqu'à ce que les **épinards** tombent. Retirer du feu. **Poivrer**, au goût, puis bien mélanger.

6



Terminer et servir

+ Ajouter | Poitrines de poulet

- Répartir la **soupe** dans les bols.
- Couronner d'un **soupçon** du **mélange de pesto**, puis parsemer du **reste** du **parmesan**.

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) | d'**huile** | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

2 | Cuire la mirepoix et le poulet

+ Ajouter | Poitrines de poulet

Si vous avez ajouté les **poitrines de poulet**, pendant la cuisson du **mirepoix**, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Poêler de 6 à 7 min d'un côté jusqu'à ce qu'il soit doré. Retourner, puis couvrir et poursuivre la cuisson de 6 à 7 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit bien cuit**.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Poitrines de poulet

Couper le **poulet** en bouchées, puis répartir dans les bols.

* 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.