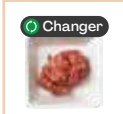




Soupe italienne aux boulettes de porc et aux légumes avec maïs frais

Repas futé

30 minutes



Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changeur

ou

x2 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

Dinde hachée
250 g | 500 g



Porc haché
250 g | 500 g



Concentré de bouillon de poulet
2 | 4



Courgette
1 | 2



Pomme de terre rouge
100 g | 200 g



Tomates broyées
200 ml | 400 ml



Persil
7 g | 14 g



Gousses d'ail
2 | 4



Mirepoix
113 g | 227 g



Chapelure italienne
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Parmesan, râpé grossièrement
1/2 tasse | 1 tasse



Maïs en grains
113 g | 227 g

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 morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Couper la **pomme de terre** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Hacher finement le **persil**.
- Dans une grande casserole, ajouter **2 tasses** (4 tasses) d'**eau** et le **concentré de bouillon de poulet**.
- Porter à ébullition à feu élevé.

2



Commencer les boulettes

🔄 **Changer** | **Dinde hachée**

- Pendant que le bouillon chauffe, ajouter dans un grand bol le **porc**, la **moitié** du **persil**, la **moitié** du **parmesan** et la **chapelure**. Assaisonner de **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel** et de **¼ c. à thé** (¼ c. à thé) de **poivre**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange 8 boulettes** (16 boulettes) **de taille égale**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter les **boulettes** à la poêle sèche. Cuire de 2 à 3 min par côté, en retournant souvent, jusqu'à ce que les **boulettes** soient dorées de tous les côtés. (**REMARQUE** : Les boulettes finiront de cuire à l'étape 2.)

3



Terminer les boulettes et cuire les pommes de terre

- Lorsque le bouillon arrivera à ébullition, ajouter les **potatoes de terre**, le **maïs** et les **boulettes**. Réduire à feu moyen. Laisser mijoter de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **potatoes de terre** soient tendres et que les **boulettes** soient entièrement cuites**.

4



Cuire les légumes

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter la **mirepoix** et les **courgettes**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Ajouter l'**ail**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme. **Saler** et **poivrer**.

5



Assembler la soupe

- Dans la casserole contenant le bouillon et les **boulettes**, ajouter les **légumes** et les **tomates broyées**. Bien mélanger de 2 à 3 min.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.

6



Terminer et servir

- Répartir la **soupe** dans les bols.
- Parsemer du **reste** du **parmesan** et du **reste** du **persil**.

2 | Commencer les boulettes

🔄 **Changer** | **Dinde hachée**

Si vous avez choisi la **dinde**, la préparer et la cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire le **porc****.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).