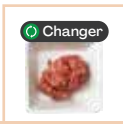




# Soupe super rapide à la saucisse et aux tortellinis avec légumes frais

15 minutes



Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

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](https://www.hellofresh.ca)

Dinde hachée  
250 g | 500 g



Saucisse italienne douce, sans boyau  
250 g | 500 g



Tortellinis au fromage  
350 g | 700 g



Mirepoix  
113 g | 227 g



Base de sauce tomate  
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



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



Parmesan, râpé grossièrement  
¼ tasse | ½ tasse



Bébés épinards  
28 g | 56 g



Courgette  
1 | 2



Mélange d'épices acidulé à l'ail  
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



## Commencer la soupe

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)

- Chauffer une grande casserole à feu élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis la **saucisse** et la **mirepoix**. **Saler** et **poivrer**, puis assaisonner de la **moitié** du **mélange d'épices acidulé à l'ail**.
- Cuire de 3 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants, et que la **saucisse** soit entièrement cuite\*\*.
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).

2



## Cuire les courgettes

- Transférer le **mélange de saucisse** dans un bol.
- Chauffer la même casserole à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile** et les **courgettes**. **Saler** et **poivrer**, puis assaisonner du **reste** du **mélange d'épices acidulé à l'ail**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **courgettes** soient légèrement croquantes et légèrement dorées.

3



## Terminer la soupe

- Dans la casserole contenant les **courgettes**, ajouter le **mélange de saucisse**, la **base de sauce tomate**, le **bouillon en poudre**, les **tortellinis** et **2 ½ tasses** (4 tasses) d'**eau**. Porter à ébullition à feu élevé. Réduire à feu moyen.
- Cuire à couvert de 4 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **tortellinis** soient tendres.
- Ajouter les **épinards**. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger. (**CONSEIL** : Pour une consistance plus légère, ajouter de l'eau, ¼ tasse à la fois, si désiré.)

4



## Terminer et servir

- Répartir la **soupe** dans les bols.
- Parsemer de **parmesan**.

## 1 | Commencer la soupe

🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)

Si vous avez choisi la **dinde**, la cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire la **saucisse**\*\*.