



Soupe toscane au poulet et aux pois chiches

avec pommes de terre rôties et épinards

Familiale

25 à 35 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)

Changer



Poitrines de poulet
2 | 4

Changer



Tofu
1 | 2



Hauts de cuisse de poulet
280 g | 560 g



Pomme de terre à chair jaune
250 g | 500 g



Sel d'ail
1 c. à thé | 2 c. à thé



Mirepoix
113 g | 227 g



Bébés épinards
56 g | 113 g



Pois chiches
1 | 2



Flocons de piment
½ c. à thé | 1 c. à thé



Pesto de tomates séchées
¼ tasse | ½ tasse



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



Crème
56 ml | 113 ml

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 et rôtir les pommes de terre

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- **Guide pour le niveau d'épice à l'étape 4 :**
 - Doux : ¼ c. à thé
 - Moyen : ½ c. à thé
 - Épicé : 1 c. à thé

- Éplucher, puis couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile** et assaisonner de la **moitié** du **sel d'ail**. **Poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 20 à 22 min, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées.

2



Préparer

Changez | **Poitrines de poulet**

Changez | **Tofu**

- Hacher grossièrement les **épinards**.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Assaisonner le **poulet** du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**.

3



Saisir le poulet

Changez | **Tofu**

- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis le **poulet**. (**CONSEIL :** Pour 4 pers., cuire en 2 étapes, en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.) Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.

4



Cuire les légumes

- Ajouter le **mirepoix** dans la poêle contenant le **poulet**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Ajouter le **mélange d'épices méditerranéen**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent et en décollant les morceaux brunis au fond de la casserole, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.

5



Commencer la soupe

Changez | **Tofu**

- Dans la casserole contenant le **poulet** et les **légumes**, ajouter le **pesto de tomates séchées**, les **pois chiches** (avec leur liquide), la **crème** et **1 ½ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau tiède**.
- Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen et laisser mijoter de 6 à 8 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.
- Lorsque le **poulet** sera cuit, le retirer de la soupe à l'aide d'une pince de cuisine, puis le transférer dans une assiette.
- En utilisant deux fourchettes, effiloche le **poulet** en bouchées.

6



Terminer et servir

- Lorsque les **potatoes** seront tendres, les ajouter à la casserole contenant la soupe.
- Ajouter le **poulet** effiloché et les **épinards**, et poursuivre la cuisson pendant 1 min, jusqu'à ce que les **épinards** tombent. **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Répartir la **soupe** dans les bols. Parsemer de **flocons de piment**, si désiré.

2 | Préparer

Changez | **Poitrines de poulet**

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les couper soigneusement au centre, parallèlement à la planche à découper, en laissant 1,25 cm (½ po) intact à l'autre extrémité. Ouvrir le **poulet** comme un livre, puis l'assaisonner et le cuire de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner et de cuire les **hauts de cuisse de poulet**.

2 | Préparer

Changez | **Tofu**

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout. À l'aide d'une fourchette, piquer le **tofu** sur toute sa surface, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Assaisonner le **tofu** de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner le **poulet**.

3 | Saisir le tofu

Changez | **Tofu**

Ajouter **1 c. à soupe d'huile** à la poêle chaude, puis le **tofu**. (**CONSEIL :** Pour 4 pers, cuire le tofu en deux étapes, en utilisant 1 c. à soupe d'huile à chaque fois.) Cuire de 6 à 7 min, jusqu'à ce que le **tofu** soit doré et croustillant.

5 | Commencer la soupe

Changez | **Tofu**

Ne tenez pas compte des instructions de retirer et d'effiloche le **tofu**. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

* 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.