



Soupe au bacon et aux poivrons

avec croûtons maison

Repas futé

20 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)



Tranches de bacon
100 g | 200 g



Pain ciabatta
1 | 2



Poivron
1 | 2



Maïs en grains
113 g | 226 g



Oignon vert
1 | 2



Cheddar, râpé
¼ tasse | ½ tasse



Pesto de poivrons rôtis
¼ tasse | ½ tasse



Fromage à la crème
1 | 2



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



Farine tout usage
1 c. à soupe | 2 c. à soupe

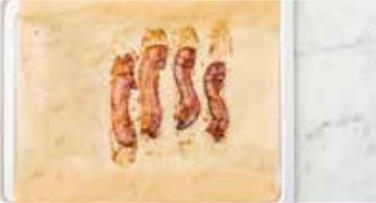


Gousses d'ail
1 | 2

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



Cuire le bacon

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

+ Ajouter | Poitrines de poulet

- Disposer le **bacon** en une seule couche sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Cuire au **centre** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **bacon** soit croustillant et entièrement cuit**.
- À l'aide d'une pince de cuisine, transférer le **bacon** dans une assiette recouverte d'essuie-tout.

2



Préparer les croûtons

- Entre-temps, couper la **ciabatta** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **ciabattas** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**.
- Griller dans le **bas** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que les **croûtons** soient dorés et croustillants.

3



Préparer

- Pendant que les **croûtons** cuisent, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Émincer les **oignons verts** et séparer les **morceaux verts** des **morceaux blancs**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.

4



Cuire les légumes

- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis remuer jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter l'**ail**, les **poivrons**, le **maïs** et les **morceaux blancs** des **oignons verts**. Cuire pendant 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **poivrons** commencent à ramollir et que le **maïs** commence à dorer légèrement. **Saler** et **poivrer**.
- Saupoudrer les **légumes** de **farine**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient enrobés.

5



Préparer la soupe

- Ajouter le **fromage à la crème**, le **bouillon en poudre** et **1 ½ tasse** (3 tasses) d'**eau**. Fouetter avec précaution, jusqu'à ce que le **fromage à la crème** soit incorporé. Porter à légère ébullition. Laisser mijoter de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **soupe** épaississe légèrement.
- Retirer du feu, puis incorporer le **pesto de poivrons rouges**. **Poivrer**, au goût.

6



Terminer et servir

+ Ajouter | Poitrines de poulet

- Émietter le **bacon** ou le couper en bouchées. (**CONSEIL** : Utiliser des ciseaux de cuisine pour couper le bacon plus facilement.)
- Répartir la **soupe** dans les bols. Garnir de **bacon** et de **croûtons**.
- Parsemer de **fromage** et des **morceaux verts** des **oignons verts**.

1 | Cuire le bacon et le poulet

+ Ajouter | Poitrines de poulet

Si vous avez ajouté les **filets de poitrine de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **filets de poitrine de poulet**. Saisir de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et entièrement cuits**.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Poitrines de poulet

Trancher finement le **poulet**. Garnir les bols de **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 le bacon et le poulet jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F) et 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.