



Soupe crémeuse aux champignons et au panais avec rôties à l'ail

Repas futé

Végé

30 minutes

+ Ajouter



Filets de poitrine de poulet
310 g | 620 g

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



Pain ciabatta
1 | 2



Champignons
227 g | 454 g



Panais
1 | 2



Mirepoix
113 g | 227 g



Crème
113 ml | 237 ml



Mélange d'épices pour sauce crémeuse
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Tartinade à l'ail
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



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



Persil et thym
14 g | 21 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 et rôtir les champignons

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

- Couper les **champignons** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Détacher **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **feuilles de thym** des branches.
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **champignons** de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile** et assaisonner du **thym**. **Saler et poivrer**.
- Rôtir dans le **bas** du four de 10 à 14 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **champignons** soient tendres.

4



Terminer la soupe et préparer les rôties

- Réduire à feu moyen. Cuire à découvert de 7 à 10 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.
- Étendre le **reste** de la **tartinade à l'ail** sur les **tranches de ciabatta** et les disposer sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Griller dans le **haut** du four de 3 à 4 min, jusqu'à ce que les **ciabattas** soient croustillantes et dorées.

* 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).

2



Terminer la préparation

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

- Pendant que les **champignons** rôtissent, épilucher et couper le **panais** en quatre sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Couper la **ciabatta** en **6 tranches (12 tranches de 0,5 cm (¼ po))**.
- Hacher finement le **persil**.

3



Commencer la soupe

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **panais**, la **mirepoix** et le **reste des branches de thym**. **Saler et poivrer**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants et légèrement dorés.
- Ajouter la **moitié** de la **tartinade à l'ail**, puis saupoudrer du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Remuer pour enrober.
- Ajouter la **crème**, le **bouillon en poudre** et **1 ¾ tasse** (3 tasses) d'**eau**. **Saler et poivrer**. Porter à légère ébullition à feu élevé.

5



Terminer et servir

- Retirer les branches de thym de la **soupe** et les jeter.
- Ajouter les **champignons**. **Saler et poivrer**, au goût. Bien mélanger.
- Répartir la **soupe** et les **rôties** dans les bols.
- Parsemer de **persil**.

2 | Terminer la préparation

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

Si vous avez ajouté les **filets de poitrines de poulet**, sur une planche à découper propre, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Ensuite, couper les **filets de poulet** en morceaux de 2,5 cm (1 po). **Saler et poivrer**.

3 | Commencer la soupe

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

Lorsque la poêle est chaude, ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **panais**, la **mirepoix**, le **poulet** et le **reste des branches de thym**. **Saler et poivrer**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants et légèrement dorés et que le **poulet** soit entièrement cuit**. Suivre le reste de la recette comme indiqué.