



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

15 minutes



Dinde hachée
250 g | 500 g

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)



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 $\frac{1}{2}$ 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 ($\frac{1}{4}$ po).

2



Cuire les courgettes

- Transférer le mélange de saucisse dans un bol.
- Chauffer la même casserole à feu moyen. Ajouter $\frac{1}{2}$ 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 $2 \frac{1}{2}$ 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, $\frac{1}{4}$ 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**.