



Soupe crémeuse aux tortellinis super rapide

avec légumes du jardin et ciabattas à l'ail

15 minutes

+ Ajouter



Saucisse italienne
douce, sans boyau
250 g | 500 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](https://www.hellofresh.ca)



Tortellinis au
fromage
350 g | 700 g



Pain ciabatta
1 | 2



Oignon, en
tranches
56 g | 113 g



Courgette
1 | 2



Crème
113 ml | 237 ml



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



Parmesan, râpé
grossièrement
¼ tasse | ½ tasse



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



Jeunes épinards
113 g | 227 g



Tartinade à l'ail
2 c. à soupe |
4 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



Préparer et rôtir les courgettes

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Couper la **courgette** en quartiers, sur la longueur. Couper en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **courgettes** de ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**. Remuer pour enrober.
- Griller au **centre** du four de 6 à 9 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **courgettes** soient dorées et légèrement croquantes.

2



Commencer la soupe

+ Ajouter | Saucisse italienne

- Pendant que les **courgettes** grillent, chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **oignons** et la **moitié** de la **tartinade à l'ail**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** soient tendres et dorés.
- Parsemer du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Remuer pour enrober.
- Ajouter la **crème**, le **bouillon en poudre**, les **tortellinis** et 2 ¼ **tasses** (4 ½ tasses) d'**eau**. Porter à ébullition à feu élevé. Réduire à feu moyen. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **tortellinis** soient tendres.

3



Griller les ciabattas

- Entre-temps, couper les **ciabattas** en deux. Étendre le **reste** de la **tartinade à l'ail** sur les **moitiés** de **ciabatta**. Disposer sur une autre plaque à cuisson non recouverte, côté coupé vers le haut.
- Griller au **centre** du four de 2 à 3 min, jusqu'à ce que les **pains** soient dorés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)

4



Terminer et servir

- Ajouter les **épinards** et les **courgettes** à la **soupe**. **Saler** et **poivrer**. Remuer pendant 1 min, jusqu'à ce que les **épinards** tombent. (**CONSEIL** : Pour une consistance plus légère, ajouter plus d'eau, ¼ tasse à la fois, si désiré.)
- Répartir la **soupe** dans les bols.
- Parsemer de **parmesan**. Servir les **moitiés de ciabatta grillées** en accompagnement.

2 | Cuire la saucisse et commencer la soupe

+ Ajouter | Saucisse italienne

Si vous avez ajouté la **saucisse**, l'ajouter à la casserole chaude avec les **oignons** et la **moitié** de la **tartinade à l'ail**. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 4 à 6 min, en défaisant la **saucisse** en morceaux et en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent et que la **saucisse** soit entièrement cuite**. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).