



# Soupe super rapide à la saucisse italienne et au couscous

avec pesto de poivrons rôtis et parmesan  
15 minutes

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)

○ Changer



Bœuf haché

250 g | 500 g



Saucisse italienne douce, sans boyau  
250 g | 500 g



Couscous perlé  
¾ tasse | 1 ½ tasse



Mirepoix  
113 g | 227 g



Jeunes épinards  
56 g | 113 g



Parmesan, râpé grossièrement  
¼ tasse | ½ tasse



Tomates broyées à l'ail et aux oignons  
1 | 2



Pesto de poivrons rôtis  
¼ tasse | ½ tasse



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



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



## Préparer la soupe

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

[Changer](#) | **Bœuf haché**

- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis la **saucisse**, la **mirepoix** et le **couscous**. Cuire pendant 2 min, en défaisant la **saucisse** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle commence à dorer\*\*. Assaisonner du **mélange d'épices acidulé à l'ail** et **poivrer**.
- Ajouter les **tomates broyées**, le **bouillon en poudre**, le **pesto**, la **moitié** du **parmesan** et **3 tasses** (6 tasses) d'**eau**. (**CONSEIL** : Décoller les morceaux brunis au fond de la casserole; cela rehaussera la saveur de la soupe.) Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.

4



## Terminer et servir

- Répartir la **soupe** dans les bols.
- Parsemer du **reste** du **parmesan**.

2



## Préparer

- Entre-temps, hacher grossièrement les **épinards**.

3



## Laisser mijoter la soupe

- Réduire à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 8 à 10 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **couscous** soit tendre et que la **saucisse** soit entièrement cuite\*\*.
- Retirer du feu, puis ajouter les **épinards**. **Poivrer**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** | (2 c. à soupe) | d'**huile** | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

## 1 | Préparer la soupe

[Changer](#) | **Bœuf haché**

Si vous avez choisi le **bœuf**, omettre l'**huile**, puis ajouter le **bœuf**, la **mirepoix** et le **couscous** à la poêle sèche. Cuire le **bœuf** de la même façon que la recette vous indique de cuire la **saucisse**\*\*.