



Soupe au bacon et aux poivrons

avec croûtons maison

Repas futé

20 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)

+ Ajouter



Poitrines de poulet
2 | 4

×2 Doubler



Tranches de bacon
200 g | 400 g



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.

Quantités d'ingrédients 56 g | 113 g
2 personnes | 4 personnes

1



Cuire le bacon

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

✖2 Doubler | Tranches de bacon

- Disposer le **bacon** en une seule couche sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Rôtir au centre du four de 10 à 14 min, jusqu'à ce que le **bacon** soit croustillant et entièrement cuit**.
- Laisser refroidir 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**, puis remuer. **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

+ Ajouter | Poitrines de poulet

- 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. **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.

* 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 leurs températures internes atteignent au moins 71 °C (160 °F) et 74 °C (165 °F), respectivement. Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

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 la soupe 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**.

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 | Cuire le bacon

✖2 Doubler | Tranches de bacon

Si vous avez doublé le **bacon**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire la **portion régulière de bacon**.

3 | Préparer

+ Ajouter | Poitrines de poulet

Si vous avez ajouté les **poitrines de poulet**, les sécher avec un essuie-tout pendant que les **croûtons** cuisent. **Saler** et **poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Poêler de 6 à 7 min d'un côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Retourner, puis couvrir et poursuivre la cuisson de 6 à 7 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Poitrines de poulet

Trancher finement le **poulet**. Garnir la soupe de **poulet**, de **bacon** et de **croûtons**.