



# Soupe copieuse aux haricots et aux légumes

## avec rôties à l'ail au fromage à base de plantes

Végé

25 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



Sausisse italienne douce, sans boyau  
250 g | 500 g

+ Ajouter



Filets de poitrine de poulet\*  
310 g | 620 g



Haricots cannellini  
1 | 2



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



Mirepoix  
113 g | 227 g



Courgette  
1 | 2



Concentré de bouillon de légumes  
1 | 2



Pain ciabatta  
2 | 4



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



Mozzarella à base de plantes, râpée  
¼ tasse | 1 ½ tasse



Origan  
3 ½ g | 7 g



Pomme de terre rouge  
150 g | 300 g



Mélange d'épices pour sauce crémeuse  
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



### Faire bouillir les pommes de terre

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans une casserole moyenne, recouvrir les **potatoes** d'assez d'eau (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé** de **sel** (les mêmes qtés pour 4 portions). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Cuire de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes**.
- Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.

2



### Préparer

- Entre-temps, couper la **courgette** en quartiers de 0,5 cm (¼ po).
- Détacher quelques feuilles d'**origan** des branches, puis en hacher finement **1 c. à thé** (2 c. à thé).
- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **haricots**.
- Couper les **pains** en deux.

3



### Cuire les légumes

- + Ajouter | **Saucisse italienne**
- + Ajouter | **Filets de poitrine de poulet**
- Chauffer une grande casserole à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis la **mirepoix**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** commencent à ramollir.
- Ajouter les **courgettes**. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **courgettes** soient légèrement croquantes.
- **Saler et poivrer**.

4



### Préparer la soupe

- Dans la casserole, ajouter l'**origan haché** et le **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Continuer à cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Ajouter les **haricots**, les **tomates broyées**, **1 tasse** (2 tasses) d'**eau**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre** et le **concentré de bouillon**.
- Porter à ébullition à feu élevé, puis réduire à feu moyen-doux. Laisser mijoter de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **soupe** épaississe légèrement.
- Lorsque les **potatoes** seront tendres et égouttées, les ajouter à la **soupe**.
- **Saler et poivrer**.

5



### Préparer les rôties à l'ail

- Disposer les **pains**, côté coupé vers le haut, sur une plaque à cuisson non recouverte. Étendre la **tartinade à l'ail** sur les **pains**, puis parsemer de **fromage à base de plantes**.
- Griller au **centre** du four de 3 à 4 min, jusqu'à ce que le **fromage** fonde. (**CONSEIL** : Surveiller les pains pour ne pas les brûler!)

6



### Terminer et servir

- + Ajouter | **Filets de poitrine de poulet**
- Répartir la **soupe** dans les bols.
- Servir les **rôties à l'ail** en accompagnement.

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.

### 3 | Cuire la saucisse et les légumes

+ Ajouter | **Saucisse italienne**

Si vous avez ajouté la **saucisse**, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis la **saucisse** avec la **mirepoix**. Cuire de 4 à 6 min, en défaisant la **saucisse** et en remuant souvent, jusqu'à ce que la **mirepoix** soit tendre et que la **saucisse** soit entièrement cuite\*\*.

### 3 | Cuire le poulet et les légumes

+ Ajouter | **Filets de poitrine de poulet**

Si vous avez ajouté les **filets de poitrine de poulet**, les sécher avec un essui-tout. **Saler et poivrer**. Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Saisir de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit\*\*. Transférer dans une assiette. Utiliser la même casserole pour cuire les **légumes**.

### 6 | Terminer et servir

+ Ajouter | **Filets de poitrine de poulet**

Trancher finement le **poulet**, puis ajouter à la **soupe**.

\* 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). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.