

HELLO Soupe aux arachides façon africaine

avec haricots rouges et pains plats au sésame

Végé

Épicé

30 minutes



Filets de poitrine de poulet • 310 g | 620 g







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











Patate douce



2 | 4



Oignon jaune









Beurre d'arachides

Bouillon de légumes en poudre 1 c. à soupe 2 c. à soupe



Sauce soya 2 c. à soupe 4 c. à soupe



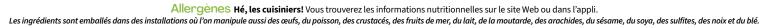
2 | 4



Coriandre 7g | 7g



Graines de sésame 9g | 18g





Matériel | Plaque à cuisson, grande casserole, tasses à mesurer, cuillères à mesurer, bol moyen, pinceau à pâtisserie en silicone, tamis, épluche-légumes, fouet



Préparer

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- · Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Évider, puis couper le poivron en morceaux de 1,25 cm ($\frac{1}{2}$ po).
- Éplucher, puis couper les patates douces en morceaux de 1,25 cm ($\frac{1}{2}$ po).
- Peler, puis couper l'oignon en morceaux de $1,25 \text{ cm} (\frac{1}{2} \text{ po}).$
- Hacher grossièrement la coriandre.
- Égoutter les haricots.



Commencer la soupe

- 🕂 Ajouter | Filets de poitrine de poulet 🛚
- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile, puis les oignons.
- Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent légèrement.
- Ajouter la sauce aux piments et à l'ail et le **mélange d'épices indien**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant constamment, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.



Préparer la base de soupe

• Entre-temps, ajouter dans un bol moyen la sauce soya, le beurre d'arachides, le **bouillon en poudre** et **1 tasse** (2 tasses) d'eau chaude. Fouetter jusqu'à ce que le mélange soit homogène.



Terminer la soupe

- Dans la casserole contenant les oignons, ajouter les haricots, les patates douces, les poivrons, la base de soupe et 1 tasse (1 ½ tasse) d'eau. Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. Saler et poivrer.
- Cuire à couvert de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres. Saler et poivrer.



Griller les pains plats

- Entre-temps, disposer les pains plats sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Badigeonner de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'huile. Saler, puis parsemer de graines de sésame. Presser délicatement sur les graines de sésame pour qu'elles adhèrent bien.
- Griller au centre du four de 3 à 5 min, jusqu'à ce que les graines de sésame soient dorées. (CONSEIL: Les surveiller pour ne pas les brûler.)



Terminer et servir

- Couper les pains en quatre.
- Répartir la **soupe** dans les bols. Parsemer de coriandre.
- Servir les **pains plats** en accompagnement.

mesure à chaque étape 2 personnes

1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile

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.

2 | Commencer la soupe et cuire le poulet

🕂 Ajouter | Filets de poitrine de poulet

Si vous avez ajouté les filets de poitrine de poulet, les sécher avec un essuie-tout. Couper en morceaux de 2,5 cm (1 po), puis **saler** et **poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile, puis le **poulet**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit**. Suivre le reste de la recette telle qu'elle est écrite.

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).