



Soupe aux arachides façon africaine

avec haricots rouges et pains plats au sésame

Végé

Épicé

30 minutes

+ Ajouter



Filets de poitrine de poulet
310 g | 620 g

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)



Haricots rouges
1 | 2



Poivron vert
1 | 2



Patate douce
2 | 4



Sauce aux piments et à l'ail
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Oignon jaune
1 | 2



Mélange d'épices indien
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Beurre d'arachides
2 | 4



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



Sauce soya
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Pain plat
2 | 4



Coriandre
7 g | 7 g



Graines de sésame
9 g | 18 g

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



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 (½ po).
- Éplucher, puis couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Égoutter les **haricots**.

2



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.

3



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.

4



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**.

5



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.)

6



Terminer et servir

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

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).