



Repas futé : Soupe campagnarde aux boulettes de poulet

avec mouillettes au parmesan

Repas futé

35 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



Saucisse italienne douce, sans boyau
250 g | 500 g



Poulet haché
250 g | 500 g



Chapelure italienne
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Mirepoix
227 g | 454 g



Parmesan, râpé grossièrement
¼ tasse | ½ tasse



Champignons
113 g | 227 g



Courgette
1 | 2



Bouillon de poulet en poudre
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Pain ciabatta
1 | 2



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.

1



Préparer

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

[Changer](#) | [Saucisse italienne](#)

- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Trancher finement les **champignons**.
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Dans un bol moyen, ajouter le **poulet**, la **chapelure**, la **moitié** de l'**ail**, ¼ **c. à thé** (½ c. à thé) de **sel** et la **moitié** du **parmesan**. **Poivrer**, puis mélanger.

2



Sauter les légumes

- Chauffer une grande casserole à feu moyen.
- Ajouter 1 ½ **c. à soupe** (3 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la casserole jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter la **mirepoix** et les **champignons**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent légèrement.
- Ajouter le **reste** de l'**ail**, puis **poivrer**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme.
- Ajouter le **bouillon en poudre** et 2 ½ **tasses** (5 tasses) d'**eau**. Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé.

3



Cuire les boulettes

- Lorsque la **soupe** mijotera, y déposer délicatement le **mélange de poulet** à l'aide de 2 cuillères, 1 **c. à soupe** à la fois. (**REMARQUE** : Pour 2 portions, il y aura 10 boulettes; pour 4 portions, il y en aura 20.)
- Porter de nouveau la soupe à légère ébullition.
- Ajouter les **courgettes**, puis réduire à feu moyen.
- Laisser mijoter à couvert de 8 à 10 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et que les **boulettes** soient entièrement cuites**.

4



Griller les ciabattas

- Lorsque la **soupe** sera presque terminée, couper la **ciabatta** en deux.
- Disposer les moitiés, côté coupé vers le haut, sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Arroser de ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis parsemer du **reste** du **parmesan**. **Saler** et **poivrer**.
- Rôtir dans le **haut** du four de 1 à 2 min, jusqu'à ce que les **pains** soient dorés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)

5



Préparer les mouillettes et assembler la soupe

- Couper les **ciabattas** en lanières de 2,5 cm (1 po).
- Lorsque les **boulettes** seront cuites, **saler** et **poivrer**, au goût.

6



Terminer et servir

- Répartir la **soupe aux boulettes de poulet** dans les bols.
- Servir les **mouillettes au parmesan** en accompagnement.

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

Pour 6 portions

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

[Changer](#) | [Saucisse italienne](#)

Si vous avez choisi la **saucisse**, la préparer et la cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire le poulet**.

* 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).