



Soupe façon « steak philly »

avec bœuf haché et croûtons de ciabatta fromagés maison

Repas futé 30 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



Dinde hachée

250 g | 500 g

⌚ Changer



Tofu

1 | 2



Bœuf haché
250 g | 500 g



Pain ciabatta
1 | 2



Poivron vert
1 | 2



Champignons
113 g | 227 g



Oignon jaune
1 | 2



Cheddar, râpé
¼ tasse | ½ tasse



Fromage à la
crème
2 | 4



Crème
56 ml | 113 ml



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



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



Préparer

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Couper les **champignons** en quatre.
- Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).

2



Rôtir les champignons et les poivrons

- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **champignons** et les **poivrons** de ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir dans le **haut** du four de 12 à 14 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.

3



Cuire le bœuf et les oignons

[Changer](#) | [Dinde hachée](#)

[Changer](#) | [Tofu](#)

- Entre-temps, chauffer ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile** dans une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **oignons** et le **bœuf**. Cuire de 4 à 6 min, en défaisant le **bœuf** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**. Égoutter l'excédent de gras avec précaution et le jeter.
- Ajouter le **mélange d'épices pour sauce crémeuse** et le **bouillon en poudre**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.

4



Préparer la soupe

- Ajouter le **fromage à la crème** et **2 tasses** (4 tasses) d'**eau**. Bien mélanger, puis porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen-doux. Laisser mijoter de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **soupe** épaississe légèrement.
- Retirer du feu, puis ajouter la **crème**. Bien mélanger.

5



Préparer les croûtons

- Entre-temps, couper le **pain ciabatta** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **cubes** de ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis **saler** et **poivrer**.
- Rassembler les **cubes de pain** au centre de la plaque à cuisson, puis parsemer de **fromage**. Griller au **centre** du four de 5 à 6 min, jusqu'à ce que les **croûtons** soient légèrement dorés.

6



Terminer et servir

- Entre-temps, lorsque les **légumes** auront fini de rôtir, jeter tout le **liquide formé** sur la plaque, puis ajouter les **légumes** à la **soupe**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Répartir la **soupe** dans les bols. Garnir de **croûtons**.

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.

3 | Cuire la dinde et les oignons

[Changer](#) | [Dinde hachée](#)

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

3 | Cuire le tofu et les oignons

[Changer](#) | [Tofu](#)

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout, puis le défaire en morceaux de la taille d'un pois. Dans une grande casserole, chauffer **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** à feu moyen-élevé. Ajouter les **oignons** et le **tofu**. Cuire de 6 à 7 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **tofu** soit doré. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).