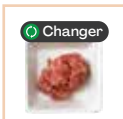




Soupe super rapide à la saucisse et aux tortellinis avec légumes frais

Repas en 15 min 15 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)

Dinde
hachée
250 g | 500 g



Saucisse italienne
douce, sans boyau
250 g | 500 g



Tortellinis au
fromage
350 g | 700 g



Mirepoix
113 g | 227 g



Base de sauce
tomate
4 c. à soupe |
8 c. à soupe



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



Parmesan, râpé
grossièrement
¼ tasse | ½ tasse



Jeunes épinards
28 g | 56 g



Courgette
1 | 2



Mélange d'épices
acidulé à l'ail
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.

Quantités d'ingrédients 56 g | 113 g
2 personnes 4 personnes

1



Commencer la soupe

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

[Changer](#) | [Dinde hachée](#)

- Chauffer une grande casserole à feu élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis la **saucisse** et la **mirepoix**. **Saler** et **poivrer**, puis assaisonner de la **moitié du mélange d'épices acidulé à l'ail**.
- Cuire de 3 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants, et que la **saucisse** perde sa couleur rosée et soit entièrement cuite**.
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).

4



Terminer et servir

- Répartir la **soupe** dans les bols.
- Parsemer de **parmesan**.

2



Cuire les courgettes

- Dans un bol moyen, transférer le **mélange de saucisse**.
- Réchauffer la casserole à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile** et les **courgettes**. **Saler** et **poivrer**, puis assaisonner du **reste du mélange d'épices acidulé à l'ail**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **courgettes** soient légèrement croquantes et légèrement dorées.

3



Terminer la soupe

- Dans la casserole contenant les **courgettes**, ajouter le **mélange de saucisse**, la **base de sauce tomate**, le **bouillon en poudre**, les **tortellinis** et **2 ½ tasses** (4 tasses) d'**eau**. Porter à ébullition à feu élevé. Réduire à feu moyen.
- Cuire à couvert de 4 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **tortellinis** soient tendres.
- Ajouter les **épinards**. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger. (**CONSEIL** : Pour une consistance plus légère, ajouter de l'eau, ¼ tasse à la fois, si désiré.)

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 | Commencer la soupe

[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 la **saucisse****.