



Soupe au poulet effiloché et aux champignons

avec bouillon au gingembre et à l'ail

Choix sensés

Riche en protéines

Épicée

30 minutes

Changer



Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 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)

Hauts de cuisse de poulet*
280 g | 560 g



Poitrines de poulet*
2 | 4



Oignon vert
2 | 4



Courgette
1 | 2



Carotte
1 | 2



Champignons
227 g | 454 g



Bouillon de poulet en poudre
7,5 g | 15 g



Gingembre
30 g | 60 g



Gousses d'ail
2 | 4



Huile de sésame
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Graines de sésame noir
7 g | 14 g



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



Concentré de bouillon de miso
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



Commencer la préparation

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

- Émincer les **oignons verts**.
- Trancher finement les **champignons**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Éplucher, puis râper **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **gingembre**.

2



Pocher le poulet

🔄 **Changer** | Hauts de cuisse de poulet

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Dans une grande casserole, ajouter **4 tasses** (8 tasses) d'**eau**, le **poulet**, la **moitié** de l'**ail** et la **moitié** du **gingembre**.
- Porter à ébullition à feu élevé, puis réduire à feu moyen et laisser mijoter de 15 à 20 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

3



Terminer la préparation

- Entre-temps, couper les extrémités supérieures et inférieures de la **carotte** et de la **courgette**.
- À l'aide d'un épluche-légumes, éplucher la **carotte** et la **courgette** sur la longueur pour former de **longs rubans**, en arrêtant au centre de la **carotte** et au centre spongieux de la **courgette**. (**REMARQUE** : Jeter les centres.)
- Empiler les **rubans de courgette et de carotte**, puis les couper sur la longueur en lanières de 1,25 cm (1/2 po).

4



Saisir les rubans de légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter l'**huile de sésame**, puis les **rubans de courgette et de carotte**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **rubans** soient légèrement croquants.
- **Salier et poivrer**.

5



Assembler la soupe

- Lorsque le **poulet** sera cuit, transférer dans un grand bol. Réserver.
- Dans la grande casserole contenant l'**eau de pochage**, ajouter les **champignons**, la **moitié** de la **sauce aux piments et à l'ail**, le **reste** du **gingembre**, le **reste** de l'**ail** et le **bouillon de poulet en poudre**.
- Porter de nouveau à ébullition à feu élevé, puis réduire à feu moyen. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **champignons** soient tendres.
- Ajouter le **concentré de bouillon de miso**. Remuer pour incorporer.
- **Salier et poivrer**.

6



Terminer et servir

- À l'aide de 2 fourchettes, effiloche le **poulet**.
- Répartir le **poulet effiloché**, les **oignons verts** et les **rubans de légumes** dans les bols.
- Verser le **bouillon au gingembre et à l'ail** par-dessus.
- Parsemer de **graines de sésame**.
- Arroser du **reste** de la **sauce aux piments et à l'ail**, 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.

2 | Pocher le poulet

🔄 **Changer** | Hauts de cuisse de poulet

Si vous avez choisi les **hauts de cuisse de poulet**, les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire les **poitrines de 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). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.