

Soupe champêtre faible en glucides avec bœuf et légumes

Faible en calories

35 minutes



Bœuf haché



Mirepoix



Gousses d'ail



Chou vert, émincé



Mélange paprika
fumé et ail



Pommes de terre
Russet



Concentré de
bouillon de bœuf



Tomates broyées



Persil



Poivron



Base pour sauce
tomate

BONJOUR MIREPOIX

Une base aux saveurs classiques qui est composée de carottes, de céleris et d'oignons!

D'abord

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

Matériel requis

Épluche-légumes, cuillères à mesurer, tasses à mesurer, grande casserole

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Mirepoix	113 g	227 g
Gousses d'ail	2	4
Chou verts, émincé	56 g	113 g
Mélange paprika fumé et ail	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Pommes de terre Russet	230 g	460 g
Concentré de bouillon de bœuf	2	4
Tomates broyées	370 ml	740 ml
Persil	7 g	7 g
Poivron	160 g	320 g
Base pour sauce tomate	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

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

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

La faible teneur en calories (650 kilocalories ou moins) est fondée sur un calcul de la quantité de kilocalories par portion.

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Préparer

Peler, puis couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Éviter le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Hacher grossièrement le **persil**.



Terminer la soupe

Incorporer le **concentré de bouillon**, les **tomates broyées** et **2 tasses** d'eau (doubler la quantité pour 2 personnes). Assaisonner de **½ c. à thé** de **sel** et **½ c. à thé** de **poivre** (doubler les quantités pour 2 personnes). Porter à ébullition à feu élevé, puis baisser à feu moyen. Faire cuire de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que les **potatoes** aient ramolli et que le **liquide** réduise légèrement.



Faire cuire le bœuf

Faire chauffer une grande casserole à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **bœuf**, la **mirepoix**, l'**ail** et le **mélange paprika fumé et ail**. **Saler** et **poivrer**. Faire cuire le **bœuf** de 4 à 5 minutes en le défaisant en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.



Terminer et servir

Répartir la **soupe** dans les bols. Parsemer de **persil**.

Le repas est prêt!



Faire cuire les légumes

Lorsque le **bœuf** est prêt, ajouter à la casserole la **base pour sauce tomate**, le **chou**, les **poivrons** et les **potatoes**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **chou** et les **poivrons** ramollissent légèrement.