



Soupe au porc et aux champignons

avec échalotes frites et rôties à l'ail

Repas futé

25 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

○ Changer



Dinde hachée

250 g | 500 g

○ Changer



Beyond Meat®

2 | 4



Porc haché
250 g | 500 g



Échalotes frites
28 g | 56 g



Champignons
113 g | 227 g



Sauce soya
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Concentré de
bouillon de
poulet
2 | 4



Farine tout usage
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Gousses d'ail
2 | 4



Pain ciabatta
1 | 2



Persil et thym
14 g | 21 g



Mirepoix
113 g | 227 g



Courgette
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 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Hacher grossièrement le **persil**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Détacher ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) de **feuilles de thym** des branches.
- Trancher finement les **champignons**.
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).

2



Cuire le porc

- 🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)
- 🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**, puis le **porc**.
- Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **porc** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.
- À l'aide d'une cuillère à rainures, transférer le **porc** dans un grand bol en réservant le **gras de porc** dans la casserole.

3



Commencer la soupe

- Réduire à feu moyen. Dans la casserole contenant le **gras de porc**, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, la **mirepoix**, les **champignons**, les **courgettes**, le **thym** et la **moitié** de l'**ail**.
- Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent légèrement.
- Ajouter le **porc** et le **jus restant** dans le bol.
- Saupoudrer de **farine**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** et le **porc** soient enrobés de **farine**.

4



Terminer la soupe

- Dans la casserole, ajouter le **concentré de bouillon**, la **sauce soya** et **2 ¼ tasses** (4 ½ tasses) d'**eau**. (**CONSEIL** : Pour une consistance plus épaisse, réduire à 2 tasses [4 tasses] d'eau.)
- **Saler** et **poivrer**. Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen-doux. Cuire de 12 à 15 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **soupe** épaississe légèrement.

5



Préparer les rôties à l'ail

- Entre-temps, combiner dans un petit bol le **reste** de l'**ail** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**.
- Couper la **ciabatta** en deux, puis en lanières de 5 cm (2 po) d'épaisseur.
- Placer les **pains**, côté coupé vers le haut, sur une plaque à cuisson non recouverte. Badigeonner d'**huile à l'ail**.
- Rôtir dans le **haut** du four de 5 à 6 min, jusqu'à ce que les **pains** soient légèrement dorés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)

6



Terminer et servir

- Répartir la **soupe au porc et aux champignons** dans les bols, puis garnir de la **moitié** des **échalotes frites** (toute la qté pour 4 pers.).
- Parsemer la **soupe** et les **rôties** de **persil**.
- Servir les **rôties à l'ail** en accompagnement.

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

2 | Cuire la dinde

🔄 [Changer](#) | [Dinde hachée](#)

Si vous avez choisi la **dinde**, la faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour le **porc****.

2 | Cuire le Beyond Meat®

🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le préparer, le cuire de 5 à 6 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, et le servir en suivant les mêmes instructions que celles pour le **porc****.

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



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.