



Soupe à la saucisse italienne avec crème et pommes de terre

Familiale

Épicée (au goût)

30 minutes

Recette personnalisée

+ 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



Bœuf haché

250 g | 500 g

Changer



Beyond Meat®

2 | 4



Saucisse italienne douce, sans boyau
250 g | 500 g



Pomme de terre à chair jaune
350 g | 700 g



Bébé épinards
56 g | 113 g



Mirepoix
227 g | 454 g



Purée d'ail
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Crème
56 ml | 113 ml



Concentré de bouillon de poulet
2 | 4



Mélange d'épices acidulé à l'ail
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Flocons de piment
1 c. à thé | 2 c. à thé



Mélange d'épices pour sauce crémeuse
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Pain ciabatta
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 la fonction Griller (temp. élevée).
- Sortir du frigo ½ c. à soupe (1 c. à soupe) de beurre et le laisser atteindre une température ambiante.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Couper les **pommes de terre** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher grossièrement les **épinards**.

2



Cuire les pommes de terre et les légumes

- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, puis les **pommes de terre**, la **mirepoix** et la **moitié** du **mélange d'épices acidulé à l'ail**.
- **Saler** et **poivrer**.
- Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pommes de terre** et les **légumes** ramollissent légèrement. Transférer dans un grand bol.

4



Cuire la soupe

- Dans la casserole contenant la **saucisse**, ajouter le **mélange d'épices pour sauce crémeuse**, la **moitié** de la **purée d'ail** et le **reste** du **mélange d'épices acidulé à l'ail**.
- Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **saucisse** soit enrobée.
- Ajouter les **concentrés de bouillon**, les **pommes de terre**, les **légumes** et **2 tasses** (3 ½ tasses) d'**eau**. Porter à légère ébullition.
- Cuire de 10 à 12 min, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et que le **bouillon** épaississe légèrement. Ajouter la **crème** et les **épinards**.
- Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.
- **Saler** et **poivrer**, au goût. (**CONSEIL** : Pour une soupe moins épaisse, ajouter plus d'eau, ¼ tasse à la fois.)

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

3



Cuire la saucisse

- **Changer** | **Bœuf haché**
- **Changer** | **Beyond Meat®**
- Réduire à feu moyen, puis ajouter la **saucisse** à la même casserole.
- Cuire de 4 à 5 min, en défaisant la **saucisse** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée**.

5



Griller les ciabattas

- Pendant que la **soupe mijote**, couper la **ciabatta** en deux.
- Dans un petit bol, ajouter le **reste** de la **purée d'ail** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Étendre l'**huile à l'ail** sur le côté coupé des **ciabattas**.
- Disposer les **pains**, côté coupé vers le haut, directement au centre du four.
- Griller de 3 à 4 min, jusqu'à ce que les **ciabattas** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)

6



Terminer et servir

- Répartir la **soupe à la saucisse italienne** dans les bols.
- Parsemer de **flocons de piment**, au goût.
- Servir les **ciabattas** en accompagnement.

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) | **d'huile** | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

3 | Cuire le bœuf haché

○ **Changer** | **Bœuf haché**

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

3 | Cuire le Beyond Meat®

○ **Changer** | **Beyond Meat®**

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le préparer et le cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la **saucisse**, jusqu'à ce que le **Beyond Meat®** soit croustillant**.



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