



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



Carotte
1 | 2



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



Oignon jaune
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).
- Éplucher, puis couper la **carotte** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher grossièrement les **épinards**, si désiré.

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**, les **carottes**, les **oignons** 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.

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**.

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 les **bouillons** épaississent 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.)

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 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

3 | Cuire la saucisse

🔄 [Changer](#) | [Bœuf haché](#)

Si vous avez choisi la **bœuf**, la faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour la **saucisse italienne****.

3 | Cuire la saucisse

🔄 [Changer](#) | [Beyond Meat®](#)

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le préparer et le faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour la **saucisse italienne**, jusqu'à ce qu'il soit croustillant.

** 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.