



# Soupe au bœuf et aux légumes du jardin

## avec pains gratinés à l'ail

Familiale

30 minutes

Recette personnalisée

+ 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://hellofresh.ca)

Changer



Poulet haché  
250 g | 500 g

Changer



Émincé protéiné  
200 g | 400 g



Bœuf haché  
250 g | 500 g



Bouillon de bœuf en poudre  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Base de sauce tomate  
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Carotte  
1 | 2



Pois sucrés  
113 g | 227 g



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



Pomme de terre à chair jaune  
300 g | 600 g



Tartinade à l'ail  
30 g | 60 g



Pain ciabatta  
1 | 2



Parmesan, râpé grossièrement  
1/4 tasse | 1/2 tasse



Oignon jaune  
1 | 2



Sauce soya  
1 1/2 c. à thé | 3 c. à thé

**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 et cuire les pommes de terre

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Couper les **potatoes** en deux sur la longueur, puis en tranches de 0,5 cm (1/4 po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile**. (REMARQUE : 2 plaques à cuisson recouvertes de papier parchemin avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.)
- **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 23 à 25 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées. (REMARQUE : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

4



### Cuire la soupe

- Remettre les **légumes** dans la casserole et saupoudrer du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Cuire pendant 30 s, en remuant constamment, jusqu'à ce que le tout soit combiné.
- Ajouter **2 tasses** (4 tasses) d'**eau** et le **bouillon de bœuf en poudre**.
- Porter à ébullition à feu élevé. Réduire à feu moyen-élevé. Cuire de 6 à 7 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **bouillon** épaississe légèrement.
- Ajouter les **pois sucrés**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **pois** soient légèrement croquants.
- **Salier** et **poivrer**, au goût.

2



### Cuire les légumes

- Éplucher, puis couper la **carotte** en demi-lunes de 0,5 cm (1/4 po).
- Peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** (l'oignon entier pour 4 pers.) en morceaux de 1,25 cm (1/2 po).
- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter la **moitié** de la **tartinade à l'ail** et **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. Tournoyer la casserole jusqu'à ce que la **tartinade** fonde.
- Ajouter les **carottes** et les **oignons**.
- Cuire de 4 à 5 min en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent légèrement. Réserver dans une assiette.
- Entre-temps, parer et couper les pois en deux.

5



### Griller les pains au beurre à l'ail

- Entre-temps, couper les **pains** en deux et les disposer, côté coupé vers le haut, sur une plaque à cuisson non recouverte. Répartir le **reste** de la **tartinade à l'ail** sur les **pains**, puis parsemer de la **moitié** du **parmesan**.
- Griller de 3 à 4 min, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. (CONSEIL : Les surveiller pour ne pas les brûler!)

3



### Cuire la viande

Changer | Poulet haché

Changer | Émincé protéiné

- Ajouter le **bœuf** dans la même casserole (celle de l'étape 2).
- Cuire le **bœuf** de 4 à 5 min, en le défaisant en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée\*\*. **Salier** et **poivrer**. (CONSEIL : Égoutter l'excédent de gras avec précaution, si désiré.)
- Ajouter la **base de sauce tomate** et la **sauce soya**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **viande** soit bien enrobée.

6



### Terminer et servir

- Ajouter les **potatoes rôties** dans la **soupe**.
- Répartir la **soupe** dans les bols.
- Parsemer du **reste** du **parmesan**.
- Servir avec les **pains gratinés 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 viande

Changer | Poulet haché

Si vous avez choisi le **poulet haché**, le faire cuire en suivant les mêmes directives que celles pour le **bœuf**, sans tenir compte de l'instruction d'égoutter le gras.

### 3 | Cuire la viande

Changer | Émincé protéiné

Si vous avez choisi l'**émincé protéiné**, le faire cuire en suivant les mêmes directives que celles pour le **bœuf** et augmenter le temps de cuisson à 5 à 6 min, jusqu'à ce qu'il soit croustillant.

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



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