

Soupe aux arachides façon africaine

avec haricots rouges et pains plats au sésame

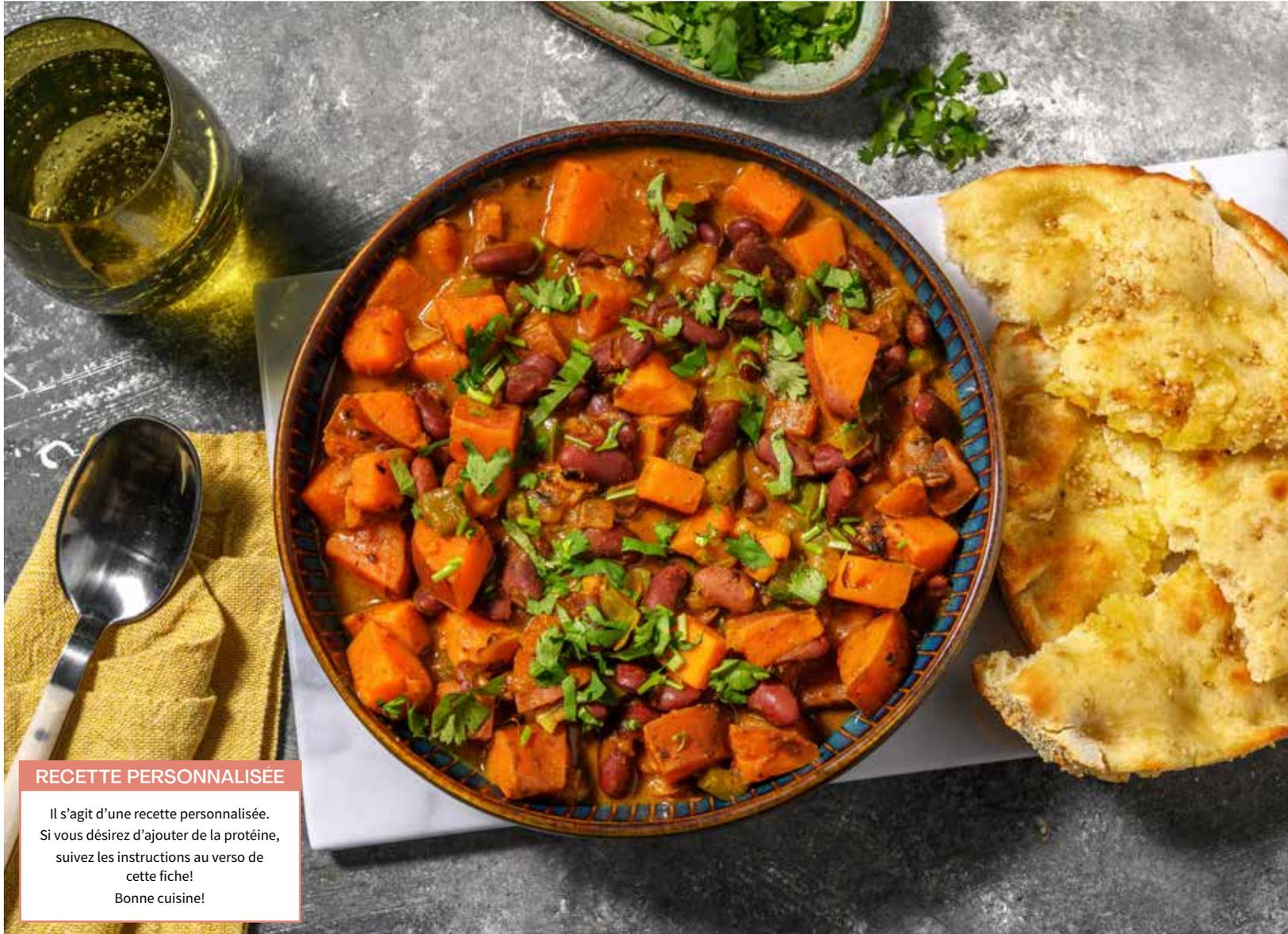
Végé

Épicée

30 minutes



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



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez d'ajouter de la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Haricots rouges



Beyond Meat®



Poivron vert



Patate douce



Sauce aux piments
et à l'ail



Oignon jaune



Mélange d'épices
indien



Beurre d'arachides



Bouillon de légumes
en poudre



Sauce soya



Pain plat



Coriandre



Graines de sésame

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, épluche-légumes, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, tamis, tasses à mesurer, fouet, grande casserole

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Haricots rouges	370 ml	740 ml
Beyond Meat®	2	4
Poivron vert	1	2
Patate douce	2	4
Sauce aux piments et à l'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Oignon jaune	1	2
Mélange d'épices indien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre d'arachides	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Bouillon de légumes en poudre	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce soya	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Pain plat	2	4
Coriandre	7 g	7 g
Graines de sésame	1 c. à soupe	2 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, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'app.

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.



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



Préparer

- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Éplucher, puis couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Égoutter les **haricots**.



Terminer la soupe

- Dans la casserole contenant les **oignons**, ajouter les **haricots**, les **patates douces**, les **poivrons**, la **base de soupe** et **1 tasse** (1 ½ tasse) d'**eau**. Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. **Saler** et **poivrer**.
- Cuire à couvert de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres. **Saler** et **poivrer**, au goût.



Commencer la soupe

- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **oignons**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent légèrement.
- Ajouter la **sauce aux piments et à l'ail** et le **mélange d'épices indien**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant constamment, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.

Si vous avez choisi d'ajouter le **Beyond Meat®**, ajouter les **galettes** et les **oignons** à la grande casserole. Cuire de 2 à 3 min, en défaisant les **galettes** avec une cuillère et en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes**.



Griller les pains plats

- Entre-temps, disposer les **pains** sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Badigeonner le dessus de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler**, puis parsemer de **graines de sésame**. Presser délicatement sur les **graines de sésame** pour qu'elles adhèrent bien.
- Griller les **pains** au **centre** du four de 3 à 5 min, jusqu'à ce que les **graines de sésame** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)



Préparer la base de soupe

- Entre-temps, ajouter dans un bol moyen la **sauce soya**, le **beurre d'arachides**, le **bouillon en poudre** et **1 tasse** (2 tasses) d'**eau chaude**. Fouetter jusqu'à ce que le **mélange** soit homogène.



Terminer et servir

- Couper les **pains** en quatre.
- Répartir la **soupe** dans les bols. Parsemer de **coriandre**.
- Servir les **pains** en accompagnement.

Le souper, c'est réglé!