

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.



Haricots rouges



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



Persil



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, cuillère 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
Poivron vert	200 g	400 g
Patate douce	340 g	680 g
Sauce aux piments et à l'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Oignon jaune	113 g	226 g
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
Persil	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

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.



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

1



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 le **persil**.
- Égoutter les **haricots**.

4



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.

2



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.

5



Griller les pains

- 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!)

3



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.

6



Terminer et servir

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

Le souper, c'est réglé!