



Soupe aux arachides façon africaine

avec haricots rouges et pains plats au sésame

Végé

Épicée

30 minutes

+ Ajouter



Beyond Meat®
2 | 4

Protéine personnalisable

+ 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



Haricots rouges
370 ml | 740 ml



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

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).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- 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**.

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.

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.

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. **Salier** et **poivrer**.
- Cuire à couvert de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres. **Salier** et **poivrer**.

5



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**. **Salier**, 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!)

6



Terminer et servir

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

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

3 | Préparer la base de soupe

Changer | **Beyond Meat®**

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **galettes**. Cuire de 5 à 6 min, en défaisant les **galettes** en bouchées, jusqu'à ce qu'elles soient entièrement cuites**. **Salier** et **poivrer**.

** 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.