

Soupe crémeuse au poulet à la toscane

avec rôties à l'ail

Faible en glucides

Faible en calories

30 minutes

x2 Doubler



Poitrines de poulet +
4 | 8

[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://www.hellofresh.ca)



Poitrines de poulet +
2 | 4



Mirepoix
113 g | 227 g



Bébés épinards
56 g | 113 g



Pomme de terre rouge
180 g | 360 g



Concentré de bouillon de poulet
1 | 2



Pesto de tomates séchées
¼ tasse | ½ tasse



Fromage à la crème
2 | 4



Pain ciabatta
1 | 2



Gousses d'ail
2 | 4

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.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Couper les **pommes de terre** en demi-lunes de 0,5 cm (1/4 po).
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). **Saler et poivrer**.

2



Poêler le poulet et les légumes

×2 Doubler | Poitrines de poulet

- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter 1/2 c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**.
- Poêler de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'il soit doré de tous les côtés. (**REMARQUE** : Le poulet finira de cuire à l'étape 3!)
- Transférer le **poulet** dans une assiette.
- Dans la même casserole, ajouter la **mirepoix** et les **pommes de terre**.
- Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pommes de terre** et les **légumes** ramollissent légèrement.
- Ajouter la **moitié** de l'**ail**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- **Saler et poivrer**.

4



Préparer la ciabatta à l'ail

- Entre-temps, hacher grossièrement les **épinards**.
- Dans un petit bol, ajouter 1/2 c. à soupe (1 c. à soupe) de **beurre** et le **reste** de l'**ail**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.
- Couper la **ciabatta** en deux.
- Disposer les moitiés, côté coupé vers le haut, sur une plaque à cuisson non recouverte. Étendre le **beurre à l'ail** sur les **ciabattas**.
- Griller au **centre** du four de 1 à 2 min, jusqu'à ce que les **ciabattas** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)

5



Terminer la soupe

- Ajouter les **épinards** dans la casserole. Remuer pendant 1 min, jusqu'à ce que le tout soit combiné et que les **épinards** tombent.
- **Saler et poivrer**, au goût.

3



Cuire les pommes de terre et le poulet

- Dans la casserole contenant les **légumes**, ajouter le **fromage à la crème**, le **concentré de bouillon**, le **pesto** et **2 tasses** (4 tasses) d'**eau**, puis fouetter avec précaution, jusqu'à ce que le **fromage à la crème** soit bien combiné.
- Porter à ébullition à feu élevé. Réduire à feu moyen.
- Cuire de 8 à 10 min, jusqu'à ce que les **pommes de terre** soient tendres et que le **poulet** soit entièrement cuit**.

6



Terminer et servir

- Répartir la **soupe** dans les bols.
- Couper les **ciabattas** en deux et servir en accompagnement.

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

2 | Poêler le poulet et les légumes

×2 Doubler | Poitrines de poulet

Si vous avez doublé les **poitrines de poulet**, les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la **portion régulière de poulet**. Cuire par étape, au besoin.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

• 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.