

Soupe d'albondigas à la mexicaine

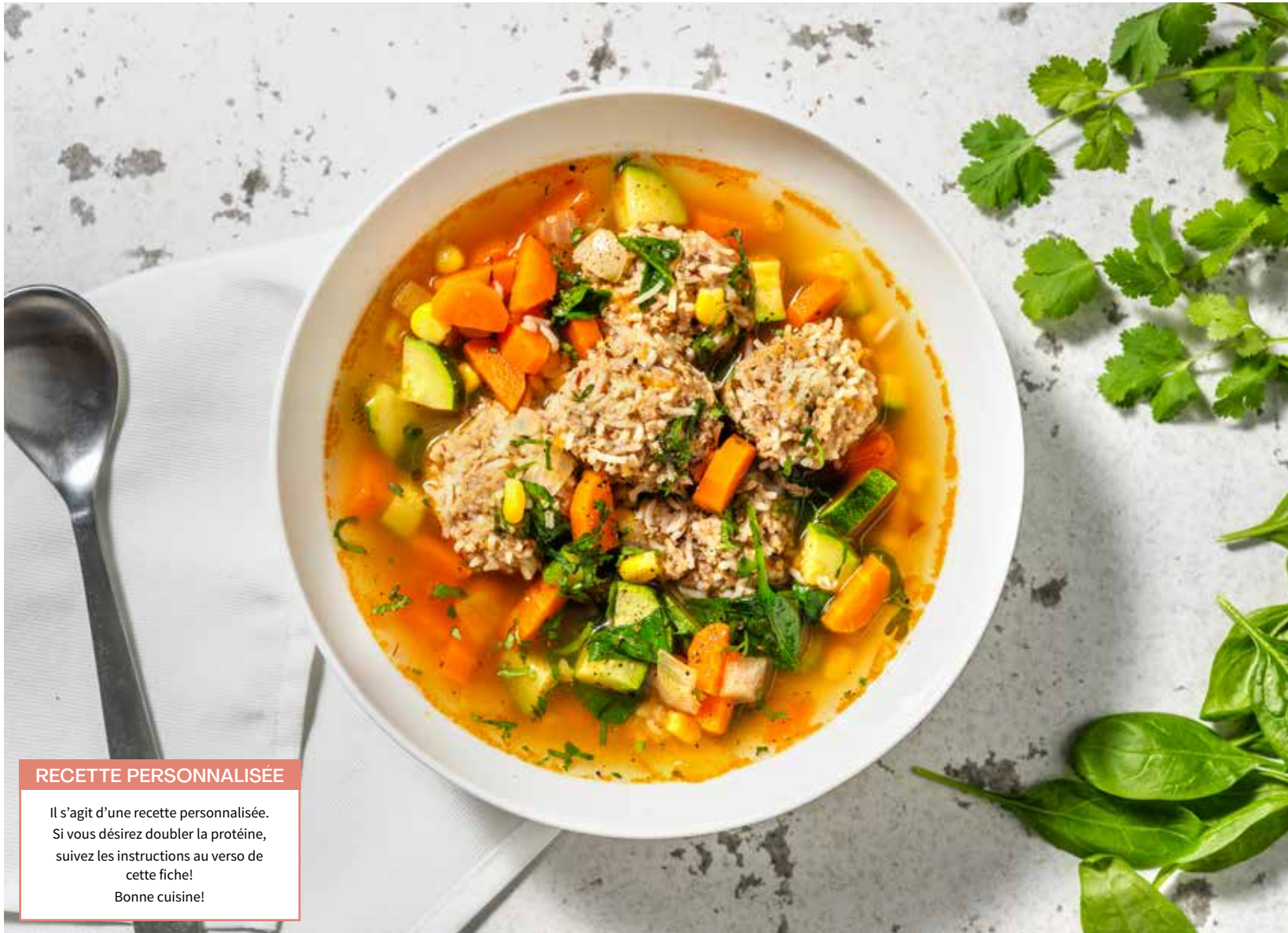
avec boulettes de poulet farcies au riz et coriandre

Repas futé

40 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 doubler la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Poulet haché



Double poulet haché



Riz basmati



Coriandre



Courgette



Bébés épinards



Gousses d'ail



Bouillon de poulet en poudre



Sauce au chipotle



Maïs en grains



Carotte



Oignon jaune

BONJOUR ALBONDIGAS

Ce mot signifie « boulettes de viande » en espagnol!

D'abord

Avant de commencer, 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

Bol moyen, épluche-légumes, cuillères à mesurer, petit bol, tasses à mesurer, grande casserole

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poulet haché*	250 g	500 g
Double poulet haché*	500 g	1000 g
Riz basmati	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Coriandre	7 g	14 g
Courgette	200 g	400 g
Bébés épinards	28 g	56 g
Gousses d'ail	1	2
Bouillon de poulet en poudre	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce au chipotle	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Maïs en grains	113 g	227 g
Carotte	1	2
Oignon jaune	1	1
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** 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.

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

- Dans un petit bol, recouvrir **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **riz d'assez d'eau chaude** (dépasser de 2,5 cm [1 po]). Laisser ramollir de 8 à 10 min.
- Entre-temps, couper la **courgette** en quartiers sur la longueur, puis en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Éplucher, puis couper la **carotte** en deux sur la longueur. Couper en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** (l'oignon entier pour 4 pers.) en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Hacher finement la **coriandre**.



4 Cuire les boulettes

- Lorsque la soupe mijotera, à l'aide de 2 cuillères, former les **boulettes** à partir du mélange, **1 c. à soupe** à la fois, et les déposer délicatement dans le liquide. Ne pas remuer. (**REMARQUE** : Pour 2 pers., il y aura 10 boulettes; et pour 4 pers., il y en aura 20.)
- Couvrir et porter la **soupe** à ébullition.
- Ajouter délicatement le **maïs** et les **courgettes**. Réduire à feu moyen.
- Laisser bouillir à couvert de 15 à 17 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **boulettes** soient entièrement cuites et que le **riz** soit tendre**. (**CONSEIL** : Couper une boulette en deux pour vérifier la cuisson.)



2 Préparer le mélange pour les boulettes

- Chauffer une grande casserole à feu moyen.
- Entre-temps, égoutter le **riz**.
- Dans un bol moyen, ajouter le **riz** trempé, le **poulet**, la **moitié** de l'**ail**, la **moitié** de la **coriandre**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **sauce au chipotle** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**. **Poivrer**, puis mélanger.

Si vous avez choisi le **double poulet haché**, le préparer et le cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion régulière de poulet haché**. Au besoin, faire cuire le **poulet** en plusieurs étapes.



5 Terminer la soupe

- Ajouter les **épinards**, puis **saler** et **poivrer**, au goût. Remuer pendant 1 min, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.



3 Commencer la soupe

- Ajouter à la casserole chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **carottes** et les **oignons**. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent.
- Ajouter le **reste** de la **sauce au chipotle** et le **reste** de l'**ail**, puis remuer pendant 30 s, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Ajouter le **bouillon en poudre**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **riz sec** et **3 tasses** (5 ¼ tasses) d'**eau**. (**REMARQUE** : Conserver le reste du riz pour un autre repas.) Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé.



6 Terminer et servir

- Répartir la **soupe** dans les bols.
- Parsemer du **reste** de la **coriandre**.

Le souper, c'est réglé!