



# Soupe de légumes du jardin avec haricots cannellini et parmesan

Végé

Repas futé

25 minutes

+ Ajouter



Poitrines de poulet  
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](https://hellofresh.ca)



Haricots cannellini  
398 ml | 796 ml



Gousses d'ail  
1 | 2



Mirepoix  
113 g | 227 g



Courgette  
1 | 2



Bébés épinards  
56 g | 113 g



Tomate  
1 | 2



Bouillon de légumes en poudre  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Pesto de tomates séchées  
¼ tasse | ½ tasse



Persil  
7 g | 7 g



Parmesan, râpé grossièrement  
¼ tasse | ½ tasse



Mélange d'épices acidulé à l'ail  
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, des sulfites, des noix et du blé.

1



## Sauter la mirepoix

• Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Chauffer une grande casserole à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis la **mirepoix**. **Saler** et **poivrer**.
- Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent légèrement.

2



## Préparer

+ Ajouter | **Poitrines de poulet**

- Entre-temps, peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Couper la **courgette** en quatre sur la longueur, puis en quartiers de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher grossièrement les **épinards**.
- Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Hacher grossièrement le **persil**.

3



## Préparer la soupe

- Dans la casserole, ajouter l'**ail**, les **tomates**, le **mélange d'épices acidulé à l'ail** et la **moitié** du **pesto de tomates séchées**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Ajouter le **bouillon en poudre** et les **haricots cannellini** avec leur **liquide**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en décollant les **morceaux brunis** au fond de la casserole.
- Ajouter **2 ½ tasses** (4 ½ tasses) d'**eau** dans la casserole, puis porter à ébullition à feu élevé. Assaisonner de **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sel** et **poivrer**.

4



## Cuire la soupe

- Ajouter les **courgettes** à l'**eau bouillante**. Réduire à feu moyen.
- Cuire à couvert de 8 à 10 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.
- Ajouter les **épinards** et la **moitié** du **parmesan**. Remuer pendant 1 min, jusqu'à ce que les **épinards** tombent et que le **parmesan** fonde.
- Retirer du feu.
- Ajouter le **reste** du **pesto de tomates séchées**, **saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.

5



## Terminer et servir

+ Ajouter | **Poitrines de poulet**

- Répartir la **soupe** dans les bols.
- Parsemer de **persil** et du **reste** du **parmesan**.

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

## 2 | Préparer

+ Ajouter | **Poitrines de poulet**

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les sécher avec des essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Cuire d'un côté de 6 à 7 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. Retourner, couvrir et poursuivre la cuisson de 6 à 7 min, jusqu'à ce qu'il soit complètement cuit\*\*.

## 5 | Terminer et servir

+ Ajouter | **Poitrines de poulet**

Trancher finement le **poulet** et le répartir dans les bols de **soupe**.

\* 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. \*\* 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.