

Soupe style burger au fromage

avec cheddar et légumes

Faible en glucides

30 minutes



Boeuf haché



Oignon jaune



Courgette



Poivron



Oignon vert



Sel assaisonné



Tomates broyées



Concentré de bouillon de bœuf



Cheddar, râpé



Crème



Carotte

BONJOUR COURGETTE

Le nom italien de cette courge polyvalente est « zucca »!

D'abord

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

Matériel requis

Épluche-légumes, cuillères à mesurer, tasses à mesurer, grande casserole

Ingrédients

| | 2 personnes | 4 personnes |
|-------------------------------|--------------|--------------|
| Bœuf haché | 250 g | 500 g |
| Oignon jaune | 56 g | 113 g |
| Courgette | 200 g | 400 g |
| Poivron | 160 g | 320 g |
| Oignon vert | 2 | 2 |
| Sel assaisonné | ½ c. à soupe | 1 c. à soupe |
| Tomates broyées | 370 ml | 796 ml |
| Concentré de bouillon de bœuf | 1 | 2 |
| Cheddar, râpé | ¼ tasse | ½ tasse |
| Crème | 56 ml | 113 ml |
| Carotte | 85 g | 170 g |
| Huile* | | |
| Poivre* | | |

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



1 Préparer

- Couper la **courgette** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Émincer les **oignons verts**.
- Peler, puis couper la **moitié** de la **carotte** en morceaux de 0,5 cm (¼ po) (la carotte entière pour 4 pers.).
- Peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** en morceaux de 0,5 cm (¼ po) (l'oignon entier pour 4 pers.).



4 Terminer la soupe

- Dans la casserole, ajouter les **tomates broyées**, le **concentré de bouillon**, la **crème** et **1 ¼ tasse** d'**eau** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Bien mélanger et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. Laisser mijoter de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **soupe** épaississe légèrement. (**CONSEIL** : Si le temps le permet, laisser mijoter plus longtemps. Plus la soupe cuira longtemps, plus elle sera savoureuse!)



2 Cuire le bœuf

- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **bœuf**. Défaire le **bœuf** en morceaux, puis ajouter les **carottes** et les **oignons**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **bœuf** perde sa couleur rosée**.
- Égoutter l'excédent de gras avec précaution et le jeter.



5 Terminer et servir

- Répartir la **soupe** dans les bols.
- Parsemer de **fromage** et d'**oignons verts**.

Le souper, c'est réglé!



3 Commencer la soupe

- Dans la casserole contenant le **bœuf**, ajouter les **courgettes**, les **poivrons** et le **sel assaisonné**.
- **Poivrer** et bien mélanger.