

Soupe style burger au fromage

avec cheddar et légumes

Faible en glucides

30 minutes



Boeuf haché



Oignon jaune



Carotte



Poivron vert



Tomates broyées



Concentré de bouillon de bœuf



Cheddar, râpé



Crème



Sel assaisonné



Oignon vert

BONJOUR OIGNON VERT

Ce type d'allium est aussi communément appelé ciboule!

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

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
Carotte	85 g	170 g
Poivron vert	200 g	400 g
Tomates broyées	1	2
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Cheddar, râpé	¼ tasse	½ tasse
Crème	56 ml	113 ml
Sel assaisonné	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Oignon vert	1	2
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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

Nous rejoindre

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

    @HelloFreshCA



Préparer

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



Terminer la soupe

- Dans la casserole, ajouter les **tomates broyées**, le **concentré de bouillon**, la **crème** et **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau**.
- Bien mélanger, puis 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, réduire à feu moyen-doux et laisser mijoter plus longtemps. Plus la soupe cuira longtemps, plus elle sera savoureuse!)



Cuire le bœuf

- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, 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.



Terminer et servir

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

Le souper, c'est réglé!



Commencer la soupe

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