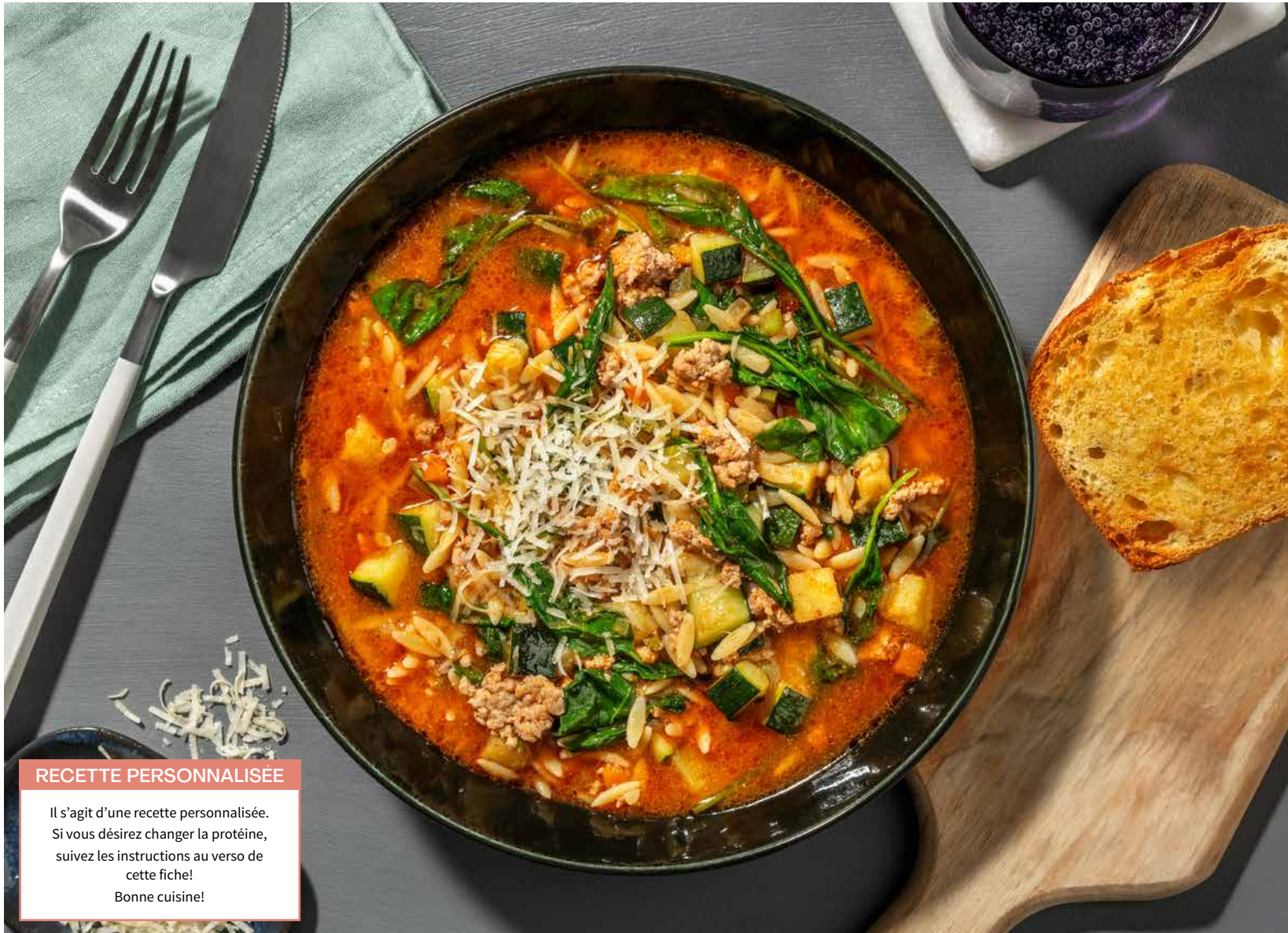


Soupe style minestrone au porc

avec courgettes et parmesan

Familiale

30 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



Porc haché



Dinde hachée



Orzo



Pain ciabatta



Courgette



Mirepoix



Bébés épinards



Parmesan, râpé grossièrement



Base de sauce tomate



Concentré de bouillon de poulet



Mélange d'épices acidulé à l'ail

BONJOUR ORZO

On dirait du riz, mais ce sont des pâtes!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- 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

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, tamis, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, grande casserole

Ingrédients

| | 2 personnes | 4 personnes |
|----------------------------------|--------------|--------------|
| Porc haché | 250 g | 500 g |
| Dinde hachée | 250 g | 500 g |
| Orzo | 170 g | 340 g |
| Pain ciabatta | 1 | 2 |
| Courgette | 200 g | 400 g |
| Mirepoix | 113 g | 227 g |
| Bébés épinards | 56 g | 113 g |
| Parmesan, râpé grossièrement | ¼ tasse | ½ tasse |
| Base de sauce tomate | 2 c. à soupe | 4 c. à soupe |
| Concentré de bouillon de poulet | 2 | 4 |
| Mélange d'épices acidulé à l'ail | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Beurre non salé* | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| 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).

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 une casserole moyenne, ajouter **6 tasses d'eau** et **1 c. à thé de sel**. (**REMARQUE** : Les mêmes qtés pour 4 pers.) Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, couper la **courgette** en morceaux de 1,25 cm (½ po).

2



Commencer l'orzo

- Ajouter l'**orzo** à la casserole d'**eau bouillante**.
- Cuire à découvert de 8 à 10 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres.
- Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis remuer jusqu'à ce que le **beurre** fonde et que l'**orzo** soit bien enrobé.

3



Cuire les courgettes et commencer la minestrone

- Entre-temps, chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **courgettes**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **courgettes** soient légèrement croquantes. **Saler et poivrer**.
- Transférer dans une assiette. Réserver.
- Réduire à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **porc** et la **mirepoix**. Cuire de 5 à 7 min, en défaisant le **porc** avec une cuillère, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.

Si vous avez choisi la **dinde**, la faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour le **porc****.

4



Finir la minestrone

- Ajouter la **base de sauce tomate** et **2 c. à thé** (4 c. à thé) du **mélange d'épices acidulé à l'ail**. Bien mélanger.
- Ajouter le **concentré de bouillon**, **2 ½ tasses** (4 tasses) d'**eau** et **¼ c. a thé** (½ c. à thé) de **sel**. Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen-doux. Laisser mijoter pendant 5 min, jusqu'à ce que la **mirepoix** soit tendre.
- Ajouter les **épinards**, l'**orzo** et les **courgettes**, puis mélanger pendant 1 min, jusqu'à ce que les **épinards** tombent. **Saler et poivrer**, au goût. (**CONSEIL** : Si vous préférez une soupe moins épaisse, ajoutez plus d'eau, ¼ tasse à la fois.)

5



Griller les ciabattas

- Entre-temps, couper les **ciabattas** en deux.
- Dans un petit bol, mélanger **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et le **reste** du **mélange d'épices acidulé à l'ail**.
- Badigeonner les côtés coupés des **pains** du **mélange d'huile**.
- Disposer les **pains** sur une plaque à cuisson non recouverte, côtés coupés vers le haut. (**CONSEIL** : Parsemer de la moitié du parmesan pour des ciabattas fromagées!)
- Griller les **ciabattas** au **centre** du four de 3 à 4 min, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)

6



Terminer et servir

- Répartir la soupe **minestrone** dans les bols. Parsemer de **parmesan**.
- Servir les **ciabattas grillées** en accompagnement.

Le souper, c'est réglé!