

Soupe aux arachides façon africaine

avec haricots rouges et pains plats au sésame

Végé

Épicée

30 minutes



Haricots rouges



Poivron vert



Patate douce



Sauce aux piments
et à l'ail



Oignon jaune



Mélange d'épices à
l'indienne



Beurre d'arachide



Concentré de
bouillon de légumes



Sauce soja



Pain plat



Graines de sésame



Coriandre

BONJOUR GRAINES DE SÉSAME

Un petit tour dans la poêle, pour une explosion de saveurs!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (température élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, épluche-légumes, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, tamis, tasses à mesurer, fouet, grande casserole

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Haricots rouges	370 ml	740 ml
Poivron vert	200 g	400 g
Patate douce	340 g	680 g
Sauce aux piments et à l'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Oignon jaune	113 g	226 g
Mélange d'épices à l'indienne	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre d'arachide	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Concentré de bouillon de légumes	2	4
Sauce soja	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Pain plat	2	4
Graines de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Coriandre	7 g	7 g
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

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 ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Préparer

Évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Peler, puis couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Hacher grossièrement la **coriandre**. Égoutter les **haricots**.



Terminer la soupe

Ajouter les **haricots**, les **patates douces**, les **poivrons**, la **base pour soupe** et **1 tasse d'eau** (1 ½ tasse pour 4 personnes) à la casserole contenant les **oignons**. Porter à ébullition à feu élevé, puis baisser à feu moyen. **Saler et poivrer**. Faire cuire à couvert de 10 à 12 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres. **Saler** et **poivrer**, au goût.



Commencer la soupe

Faire chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **oignons**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils aient légèrement ramolli. Ajouter la **sauce aux piments et à l'ail** et le **mélange d'épices à l'indienne**. Faire cuire pendant 30 secondes, en remuant sans arrêt, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.



Faire griller les pains plats

Pendant que la **soupe** cuit, disposer les **pains plats** sur une plaque à cuisson. Badigeonner de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler**, puis parsemer de **graines de sésame**. Appuyer doucement sur les **graines de sésame** pour qu'elles adhèrent au **pain**. Faire griller au **centre** du four de 3 à 5 minutes, jusqu'à ce que les **graines de sésame** soient dorées. (**REMARQUE** : Surveiller les graines de sésame pour ne pas les brûler!)



Faire la base pour soupe

Pendant que les **oignons** cuisent, ajouter dans un bol moyen la **sauce soja**, le **beurre d'arachide**, le **concentré de bouillon** et **1 tasse d'eau chaude** (doubler la quantité pour 4 personnes). Fouetter jusqu'à ce que le mélange soit lisse et homogène.



Terminer et servir

Couper les **pains plats** en quatre. Répartir la **soupe** dans les bols. Parsemer de **coriandre**. Servir les **pains plats au sésame** en accompagnement pour tremper.

Le repas est prêt!