

# 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



Coriandre



Graines de sésame

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 (temp. 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
Coriandre	7 g	7 g
Graines de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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 joindre

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 de soupe** et **1 tasse d'eau** (1 ½ tasse pour 4 pers.) à la casserole contenant les **oignons**. Porter à ébullition à feu élevé, puis réduire à feu moyen. **Saler** et **poivrer**. Faire cuire à couvert de 10 à 12 min ou jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres, en remuant à l'occasion. **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 pour 4 pers.), puis les **oignons**. Faire cuire de 2 à 3 min ou jusqu'à ce qu'ils aient légèrement ramolli, en remuant à l'occasion. Ajouter la **sauce aux piments et à l'ail** et le **mélange d'épices à l'indienne**. Faire cuire pendant 30 s ou jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme, en remuant constamment.



## Faire griller les pains plats

Entre-temps, disposer les **pains plats** sur une plaque à cuisson. Badigeonner de **1 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.). **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 min ou jusqu'à ce que les **graines de sésame** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)



## Faire la base de soupe

Entre-temps, ajouter dans un bol moyen la **sauce soja**, le **beurre d'arachide**, le **concentré de bouillon** et **1 tasse d'eau chaude** (doubler pour 4 pers.). 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** en accompagnement.

## Le souper, c'est réglé!