



Soupe aux pois et au jambon

avec lentilles et croûtons gratinés aux herbes

VARIÉTÉ 30 minutes



Steaks de jambon



Tomate Roma



Thym



Ail



Mirepoix



Lentilles,
en conserve



Concentré de
bouillon de poulet



Petit pain artisan



Fromage
mozzarella, râpé



Pois verts

BONJOUR STEAK DE JAMBON!

La protéine parfaite pour les repas express!

Bon départ

Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction griller, puis laver et sécher tous les aliments.

Laisser 2 c. à table de beurre (doubler pour 4 pers) ramollir à température ambiante; il sera ainsi plus facile à tartiner!

Sortez

Plaque à cuisson, grande casserole, essuie-tout, petit bol, tasses à mesurer, cuillères à mesurer

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Steaks de jambon	300 g	600 g
Tomate Roma	160 g	320 g
Thym	7 g	7 g
Ail	6 g	12 g
Mirepoix	113 g	227 g
Lentilles, en conserve	1 boîte	2 boîtes
Concentré de bouillon de poulet	2	4
Petit pain artisan	2	4
Fromage mozzarella, râpé	½ tasse	1 tasse
Pois verts	113 g	227 g
Beurre non salé*	2 c. à table	¼ tasse
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte

** Cuire à une température interne minimale de 71 °C/160 °F.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



1. PRÉPARATION

Couper les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Détacher **1 c. à table** de **feuilles de thym** (doubler pour 4 pers). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Sécher le **jambon** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po).



4. COMMENCER LA SOUPE

Dans la même casserole, ajouter les **concentrés de bouillon**, les **lentilles** (et leur liquide) et **1 tasse** d'**eau tiède** (doubler pour 4 pers). Porter à ébullition à feu élevé, puis baisser à feu moyen et mijoter jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres, de 4 à 5 min.



2. CUIRE LE JAMBON

Dans une grande casserole à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table** d'**huile**, puis le **jambon**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'il soit brun doré, de 4 à 5 min. **** (ASTUCE: cuire le jambon en étapes pour 4 pers, en ajoutant 1 c. à table d'huile chaque fois!)** Réserver dans une assiette.



5. PRÉPARER LES CROÛTONS

Pendant que la **soupe** mijote, combiner **2 c. à table** de **beurre ramolli** (doubler pour 4 pers), **le reste d'ail** et **le reste de thym** dans un petit bol. Couper les **pains** en deux et les disposer, côté coupé vers le haut, sur une plaque à cuisson. Badigeonner les **pains** de **beurre à l'ail**, puis les saupoudrer de **fromage**. Griller au **centre** du four jusqu'à ce que le **fromage** fonde, de 3 à 4 min.



3. CUIRE LES LÉGUMES

Dans la même casserole à feu moyen, ajouter **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis la **mirepoix** et **la moitié** du **thym**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent, de 3 à 4 min. Ajouter les **tomates** et **la moitié** de l'**ail**, puis cuire en remuant souvent, 1 min.



6. FINIR ET SERVIR

Ajouter le **jambon** et les **pois** à la **soupe**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce qu'ils soient chauds, de 1 à 2 min. **Saler** et **poivrer**. Répartir la **soupe** dans les bols et servir avec les **croûtons**.

Le souper, c'est réglé!