

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
indien



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, cuillère 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 indien	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.



Préparer

- Évider, puis couper le **poivron** 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

- Dans la casserole contenant les **oignons**, ajouter les **haricots**, les **patates douces**, les **poivrons**, la **base de soupe** et **1 tasse d'eau** (1 ½ tasse pour 4 pers.). Porter à ébullition à feu élevé, puis réduire à feu moyen.
- **Salier** et **poivrer**. Poursuivre la cuisson à couvert de 10 à 12 min ou jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres, en remuant à l'occasion.
- **Salier** et **poivrer**, au goût.



Commencer la soupe

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **oignons**. Cuire de 2 à 3 min ou jusqu'à ce que le tout ramollisse, en remuant à l'occasion.
- Ajouter la **sauce aux piments et à l'ail** et le **mélange d'épices indien**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s ou jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme, en remuant constamment.



Griller les pains plats

- Entre-temps, disposer les **pains plats** sur une plaque à cuisson.
- Badigeonner le dessus de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Salier** et parsemer de **graines de sésame**. Presser délicatement sur les **graines de sésame** pour les faire adhérer.
- 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!)



Préparer 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 la qté pour 4 pers.). Fouetter jusqu'à ce que le mélange soit lisse et homogène.



Terminer et servir

- Couper les **pains** en quatre.
- Répartir la **soupe** dans les bols. Parsemer de **coriandre**.
- Servir les **pains plats** en accompagnement.

Le souper, c'est réglé!

Nous rejoindre

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

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA