

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'arachides



Concentré de
bouillon de légumes



Sauce soja



Pain plat



Coriandre



Graines de sésame

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'arachides	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 rejoindre

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

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



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.
- Réduire à feu moyen. **Saler** et **poivrer**. Cuire à couvert de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres. **Saler** et **poivrer**, au goût.



Commencer la soupe

- Chauffer une grande casserole 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, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils ramollissent.
- Ajouter la **sauce aux piments et à l'ail** et le **mélange d'épices indien**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant constamment, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.



Griller les pains plats

- Entre-temps, disposer les **pains plats** sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Badigeonner le dessus de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler** et parsemer de **graines de sésame**. Presser délicatement sur les **graines de sésame** pour qu'elles adhèrent bien.
- Griller les **pains** au **centre** du four de 3 à 5 min, jusqu'à ce que les **graines de sésame** soient dorées. (**CONSEIL** : Surveiller les pains pour ne pas les brûler!)



Préparer la base de soupe

- Entre-temps, ajouter dans un bol moyen la **sauce soja**, le **beurre d'arachides**, le **concentré de bouillon** et **1 tasse d'eau** chaude (doubler la qté pour 4 pers.). Fouetter jusqu'à ce que le mélange soit 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!