



SOUPE AUX TORTILLAS

avec maïs, poivrons et haricots noirs

VÉGÉ



BONJOUR

SOUPE AUX TORTILLAS

Une copieuse soupe d'inspiration mexicaine, couronnée de croustilles de maïs et de fromage râpé

TEMPS: 30 MIN



Haricots noirs



Tomates broyées



Poivron vert



Jalapeño



Maïs en grains



Avocat



Cheddar fumé, râpé



Assaisonnement mexicain



Concentré de bouillon de légumes



Lime



Croustilles de maïs



Ail



Échalote

SORTEZ

- Presse-ail
- Grande casserole
- Tasses à mesurer
- Cuillères à mesurer
- Grande poêle antiadhésive
- Zesteur
- Passoire
- Bol moyen
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de canola

INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

- Haricots noirs 1 boîte | 2 boîtes
- Tomates broyées 1 boîte | 2 boîtes
- Poivron vert 200 g | 400 g
- Jalapeño 1 | 2
- Maïs en grains 113 g | 227 g
- Avocat 1 | 2
- Cheddar fumé, râpé 2 ¼ tasse | ½ tasse
- Assaisonnement mexicain 1 c. à table | 2 c. à table
- Concentré de bouillon de légumes 1 | 2
- Lime 1 | 2
- Croustilles de maïs 85 g | 170 g
- Ail 6 g | 12 g
- Échalote 50 g | 100 g

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soya, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Fish/Poisson
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

*Wash and dry all produce.

 HelloFRESH

BON DÉPART



À l'étape 5, il est possible de porter des gants de cuisine! À l'étape 5, ajouter (doubler pour 4 pers) **½ c. à table** pour un goût doux, **1 c. à table** pour un goût moyen, **1 ½ c. à table** pour un goût épicé et **2 c. à table** pour un goût très épicé!



1 PRÉPARATION
Laver et sécher tous les aliments.*
Évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Peler, puis couper l'**échalote** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Égoutter et rincer les **haricots**.



4 NOIRCIR LES LÉGUMES
Entre-temps, dans une grande poêle antiadhésive sèche à feu moyen-élevé, ajouter le **maïs** et les **poivrons**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'ils noircissent (soient brun doré foncé), de 3 à 4 min. (**ASTUCE:** cuire les légumes en 2 étapes pour 4 pers!) Réserver dans un bol moyen.



2 CUIRE LES ÉCHALOTES
Dans une grande casserole à feu moyen, ajouter **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis les **échalotes**, l'**ail** et **1 c. à table** d'**assaisonnement mexicain** (doubler pour 4 pers). Cuire en remuant jusqu'à ce que les **échalotes** ramollissent, de 2 à 3 min.



5 FINIR LES LÉGUMES
Peler et dénoyauter l'**avocat**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Hacher finement le **jalapeño**, en retirant les graines pour un goût plus doux. Zester, puis presser la **moitié** de la **lime** (1 lime pour 4 pers). Couper le **reste** de **lime** en quartiers. Dans le bol de **maïs** et de **poivrons**, ajouter le **zeste** et le **jus de lime**, l'**avocat** et **2 c. à table** de **jalapeño** (doubler pour 4 pers). (**NOTE:** se référer à la section Bon départ.) **Saler** et **poivrer**. Mélanger.



3 MIJOTER LA SOUPE
Dans la même casserole, ajouter les **tomates broyées**, le(s) **concentré(s) de bouillon**, les **haricots** et **2 tasses** d'**eau** (doubler pour 4 pers). Porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bout, baisser à feu moyen. **Saler** et **poivrer**. Mijoter en remuant à l'occasion jusqu'à ce que la **soupe** réduise, de 10 à 12 min.



6 FINIR ET SERVIR
Répartir la **soupe** dans les bols, puis garnir du **mélange de maïs et d'avocat**. Saupoudrer de **fromage** et de **croustilles de maïs émiettées**. Arroser du jus d'un **quartier de lime**, au goût.

À LA SOUPE!

Une soupe au goût ensoleillé qui donne un avant-goût d'été!