

# Soupe aux tortillas

avec maïs, poivrons verts et haricots noirs

Végé

Épicée (au goût)

30 Minutes



Haricots noirs



Tomates broyées à l'ail et aux oignons



Poivron vert



Jalapeño



Maïs en conserve



Avocat



Cheddar blanc vieilli, râpé



Assaisonnement mexicain



Concentré de bouillon de légumes



Lime



Croustilles de maïs



Ail



Échalote

BONJOUR SOUPE AUX TORTILLAS

Une soupe copieuse, d'inspiration mexicaine, garnie de tortillas croustillantes et de fromage râpé!

## D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

**Guide pour le niveau d'épice à l'étape 5 (doubler la quantité pour 4 personnes) :**

- Doux : ½ c. à soupe
- Moyen : 1 c. à soupe
- Épicé : 1 ½ c. à soupe
- Très épicé : 2 c. à soupe

## Matériel requis

Bol moyen, tamis, zesteur, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, tasses à mesurer, cuillères à mesurer

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Haricots noirs	370 ml	740 ml
Tomates broyées à l'ail et aux oignons	370 ml	740 ml
Poivron vert	200 g	400 g
Jalapeno 🌶️	1	2
Maïs en conserve	1 boîte	1 boîte
Avocat	1	2
Cheddar blanc vieilli, râpé	½ tasse	1 tasse
Assaisonnement mexicain	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Lime	1	2
Croustilles de tortillas	85 g	170 g
Ail	6 g	12 g
Échalote	50 g	100 g
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

## Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

*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

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



## Préparer

Évider le **poivron vert**, 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** dans un tamis. Égoutter, puis rincer le **maïs**. Sécher avec un essuie-tout.



## Faire griller les légumes

Pendant que la **soupe** mijote, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu élevé. Ajouter les **poivrons verts** et le **reste du maïs** à la poêle sèche. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient dorés. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 personnes faire cuire les légumes en 2 étapes.) Réserver dans un bol moyen.



## Commencer la soupe

Faire chauffer une grande casserole à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **échalotes**, l'**ail** et l'**assaisonnement mexicain**. Faire cuire de 2 à 3 minutes en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **échalotes** ramollissent. **Saler et poivrer**.



## Terminer les légumes

Peler, dénoyer et couper l'**avocat** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Évider le **jalapeno** en retirant les graines pour un goût plus doux, puis le hacher finement. (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.) Zester, puis presser la **moitié** de la **lime**. Couper le **reste** de la **lime** en quartiers. Ajouter le **zeste de lime**, le **jus de lime**, l'**avocat** et **1 c. à soupe** de **jalapenos** au bol contenant le **maïs** et les **poivrons**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.



## Faire mijoter la soupe

Ajouter les **tomates broyées**, le **concentré de bouillon**, les **haricots**, la **moitié** du **maïs** et **2 tasses** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Porter à ébullition à feu élevé. Baisser à feu moyen. **Saler et poivrer**. Faire mijoter de 10 à 12 minutes en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **soupe** réduise légèrement.



## Terminer et servir

Répartir la **soupe** dans les bols, puis garnir de **légumes**. Parsemer de **fromage**, puis émietter les **croustilles de maïs** sur le dessus. Arroser du jus d'un **quartier de lime**, au goût.

## Le repas est prêt!