

# Soupe campagnarde aux boulettes de dinde avec mouillettes au parmesan

Faible en glucides

Faible en calories

30 minutes



Dinde hachée



Chapelure italienne



Mirepoix



Parmesan, râpé



Thym



Champignons



Courgette



Concentré de  
bouillon de poulet



Pain ciabatta



Sel d'ail

BONJOUR MIREPOIX

Une base aux saveurs classiques qui est composée de carottes, de céleri et d'oignons!

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, papier parchemin, tasses à mesurer, grande casserole

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Dinde hachée	250 g	500 g
Chapelure italienne	¼ tasse	½ tasse
Mirepoix	227 g	454 g
Parmesan, râpé	¼ tasse	½ tasse
Thym	7 g	7 g
Champignons	113 g	227 g
Courgette	200 g	400 g
Concentré de bouillon de poulet	2	4
Pain ciabatta	1	2
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Beurre non salé*	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

\*Essentiels à avoir à la maison

\*\* Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

## 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, des sésame, du soja, des sulfites, des noix et du blé.*

## Nous joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## 1 Préparer

Détacher de la branche **½ c. à soupe** de **feuilles de thym** (doubler pour 4 pers.), puis les hacher finement. Trancher finement les **champignons**. Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po). Dans un bol moyen, ajouter la **dinde**, la **chapelure**, la **moitié** du **sel d'ail**, **1 c. à soupe** de **parmesan** (doubler pour 4 pers.) et la **moitié** du **thym haché**. **Poivrer** et bien mélanger.



## 4 Faire cuire le pain ciabatta

Pendant que la **soupe** cuit, couper le **pain ciabatta** en deux. Disposer les **tranches de pain** sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, côté coupé vers le haut. Arroser de **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler pour 4 pers.), puis parsemer de **2 c. à soupe** de **parmesan** (doubler pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**. Faire griller au **centre** du four de 3 à 4 min ou jusqu'à ce que le **fromage** fonde. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)



## 2 Faire sauter les légumes

Faire chauffer une grande casserole à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe** de **beurre** (doubler pour 4 pers.) et faire fondre en tournoyant. Ajouter la **mirepoix** et **5 ou 6 branches** de **thym**. Assaisonner du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**. Faire cuire de 3 à 4 min ou jusqu'à ce que les **légumes** aient ramolli, en remuant à l'occasion. Ajouter les **champignons**, **2 ½ tasses** d'**eau** (doubler pour 4 pers.) et les **concentrés de bouillon**. Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé.



## 5 Terminer les mouillettes

Couper les **pains** en languettes de 2,5 cm (1 po).



## 3 Faire cuire les boulettes

Lorsque la **soupe** mijote, déposer délicatement le **mélange de dinde** dans la **soupe** à l'aide de 2 cuillères, **1 c. à soupe** à la fois. (**REMARQUE** : Pour 2 pers., il devrait y avoir 10 boulettes et pour 4 pers., il devrait y en avoir 20.) Porter à légère ébullition. Ajouter les **courgettes**. **Saler** et **poivrer**. Réduire à feu moyen. Faire cuire de 8 à 10 min, ou jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et que les **boulettes** soient entièrement cuites, en remuant à l'occasion\*\*.



## 6 Terminer et servir

**Saler** et **poivrer** la **soupe**, au goût. Retirer les **branches de thym** avec précaution. Répartir la **soupe** dans les bols. Parsemer du **reste** du **thym haché** et du **reste** du **parmesan**. Servir les **mouillettes au parmesan** en accompagnement.

## Le souper, c'est réglé!