

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 céleris et d'oignons!

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, cuillères à mesurer, 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

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

Nous rejoindre

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

    @HelloFreshCA



Préparer

- Détacher des branches **½ c. à soupe** de **feuilles de thym** (doubler la qté 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 **thym haché**, la **moitié** du **sel d'ail** et la **moitié** du **parmesan**. **Poivrer** et bien mélanger.



Griller la ciabatta

- Lorsque la **soupe** sera presque terminée, couper la **ciabatta** en deux.
- Disposer sur une plaque à cuisson, côté coupé vers le haut.
- Arroser de **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis parsemer du **reste** du **parmesan**. **Saler** et **poivrer**.
- Rôtir dans le **haut** du four de 1 à 2 min, jusqu'à ce que les **ciabattas** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)



Sauter les légumes

- Chauffer une grande casserole à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.) et tourner la casserole jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter la **mirepoix** et de **3 à 4 branches de thym** (doubler la qté pour 4 pers.). **Poivrer**, puis saupoudrer du **reste** du **sel d'ail**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le tout ramollisse légèrement.
- Ajouter les **champignons**, **2 ½ tasses** d'**eau** (doubler la qté pour 4 pers.) et les **concentrés de bouillon**. Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé.



Faire les mouillettes

- Couper les **ciabattas** en lanières de 2,5 cm (1 po) d'épaisseur.



Cuire les boulettes

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



Terminer et servir

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

Le souper, c'est réglé!