Soupe d'albondigas à la mexicaine

avec boulettes de poulet farcies au riz et coriandre

Faible en glucides | Faible en calories | 40 minutes

Poulet haché

Riz basmati

Coriandre

Courgette

Bébés épinards

Gousses d'ail

Bouillon de poulet en poudre

Sauce au chipotle

Maïs en grains

Carotte

Oignon jaune

BONJOUR ALBONDIGAS

Ce mot signifie « boulettes de viande » en espagnol!

D'abord

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

Matériel requis

Bol moyen, épluche-légumes, cuillères à mesurer, petit bol, tasses à mesurer, grande casserole

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poulet haché ♦	250 g	500 g
Riz basmati	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Coriandre	7 g	14 g
Courgette	200 g	400 g
Bébés épinards	28 g	56 g
Gousses d'ail	1	2
Bouillon de poulet en poudre	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce au chipotle	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Maïs en grains	113 g	227 g
Carotte	170 g	340 g
Oignon jaune	56 g	113 g
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).
♦ L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale, mais peut entraîner de légères variations de couleur et un parfum plus fort. Les deux disparaissent 3 minutes après l'ouverture.

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 joindre

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

1

Préparer

- Dans un petit bol, recouvrir **2 c. à soupe** de **riz** (doubler la qté pour 4 pers.) d'**assez** d'**eau chaude** (dépasser de 2,5 cm [1 po]). Laisser ramollir de 8 à 10 min.
- Entre-temps, couper la **courgette** en quatre sur la longueur, puis en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Peler et couper la **carotte** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** en morceaux de 1,25 cm (½ po) (l'oignon entier pour 4 pers.).
- Peler, puis hacher ou presser l'**ail**.
- Hacher finement la **coriandre**.

2

Préparer le mélange pour les boulettes

- Chauffer une grande casserole à feu moyen.
- Pendant que la casserole chauffe, égoutter le **riz**.
- Dans un bol moyen, ajouter le **riz**, le **poulet**, la **moitié** de l'**ail**, la **moitié** de la **coriandre**, **1 c. à thé** de **sauce au chipotle** et **¼ c. à thé** de **sel** (doubler les qtés pour 4 pers.). (CONSEIL : Conserver le reste du **riz** pour une autre création!) **Poivrer**, puis mélanger.

3

Commencer la soupe

- Ajouter à la casserole chaude **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **carottes** et les **oignons**. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent.
- Ajouter le **reste** de la **sauce au chipotle** et le **reste** de l'**ail**, puis remuer pendant 30 s, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.
- Ajouter le **bouillon en poudre** et **3 tasses** d'**eau** (5 ¼ tasses pour 4 pers.). Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé.

4

Cuire les boulettes

- Lorsque la **soupe** mijotera, à l'aide de 2 cuillères, former les **boulettes** à partir du **mélange**, **1 c. à soupe** à la fois, et les déposer délicatement dans la **soupe**. Ne pas remuer. (REMARQUE : Pour 2 pers., il y aura 10 boulettes; pour 4 pers., il y en aura 20.)
- Couvrir et porter la **soupe** à ébullition.
- Incorporer délicatement le **maïs** et les **courgettes**. Réduire à feu moyen. Cuire à couvert de 15 à 17 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **boulettes** soient entièrement cuites et que le **riz** soit tendre**. (CONSEIL : Couper une boulette en deux pour vérifier la cuisson.)

5

Terminer la soupe

- Ajouter les **épinards**, puis **saler** et **poivrer**, au goût. Remuer pendant 1 min, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.

6

Terminer et servir

- Répartir la **soupe** dans les bols.
- Parsemer du **reste** de la **coriandre**.

Le souper, c'est réglé!