

# Soupe de légumes du jardin avec haricots cannellini et parmesan

Faible en glucides

Faible en calories

Rapido

25 minutes



## RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.  
Si vous désirez ajouter de la protéine,  
suivez les instructions au verso de  
cette fiche!  
Bonne cuisine!



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



Haricots cannellini



Poitrines de poulet



Gousses d'ail



Mirepoix



Courgette



Bébés épinards



Tomate Roma



Bouillon de légumes en poudre



Pesto de tomates séchées



Persil



Parmesan, râpé grossièrement

BONJOUR PESTO DE TOMATES SÉCHÉES

Le goût sucré naturel du pesto provient des tomates séchées!

## D'abord

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

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

## Matériel requis

Cuillères à mesurer, tasses à mesurer, grande casserole

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Haricots cannellini	398 ml	796 ml
Poitrines de poulet	2	4
Gousses d'ail	1	2
Mirepoix	113 g	227 g
Courgette	1	2
Bébés épinards	56 g	113 g
Tomate Roma	95 g	190 g
Bouillon de légumes en poudre	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pesto de tomates séchées	¼ tasse	½ tasse
Persil	7 g	7 g
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe

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.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.

## Nous rejoindre

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

@HelloFreshCA

1



### Sauter la mirepoix

- Chauffer une grande casserole à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis la **mirepoix**. **Saler et poivrer**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il ramollisse légèrement.

Si vous avez choisi d'ajouter les **poitrines de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. Couper les **poitrines** en morceaux de 5 cm (2 po). Lorsque la **mirepoix** aura ramolli, ajouter le **poulet** à la casserole. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

4



### Cuire la soupe

- Ajouter les **courgettes** à l'**eau bouillante**. Réduire à feu moyen.
- Couvrir et cuire de 8 à 10 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.
- Ajouter les **épinards** et la **moitié** du **parmesan**. Remuer pendant 1 min, jusqu'à ce que les **épinards** tombent et que le **parmesan** fonde.
- Retirer la casserole du feu.
- Ajouter le **reste** du **pesto**, **saler et poivrer**, au goût, puis bien mélanger.

2



### Préparer

- Entre-temps, peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Couper la **courgette** en quatre sur la longueur, puis en quartiers de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher grossièrement les **épinards**.
- Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Hacher grossièrement le **persil**.

5



### Terminer et servir

- Répartir la **soupe** dans les bols.
- Parsemer de **persil** et du **reste** du **parmesan**.

## Le souper, c'est réglé!

3



### Commencer la soupe

- Dans la casserole, ajouter l'**ail**, les **tomates** et la **moitié** du **pesto**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Ajouter le **bouillon en poudre** et les **haricots cannellini** avec leur **liquide**. Cuire pendant 1 min, en décollant les morceaux brunis au fond de la casserole.
- Ajouter **2 ½ tasses** (4 ½ tasses) d'**eau** dans la casserole, puis porter à ébullition à feu élevé. Assaisonner de **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sel** et **poivrer**.