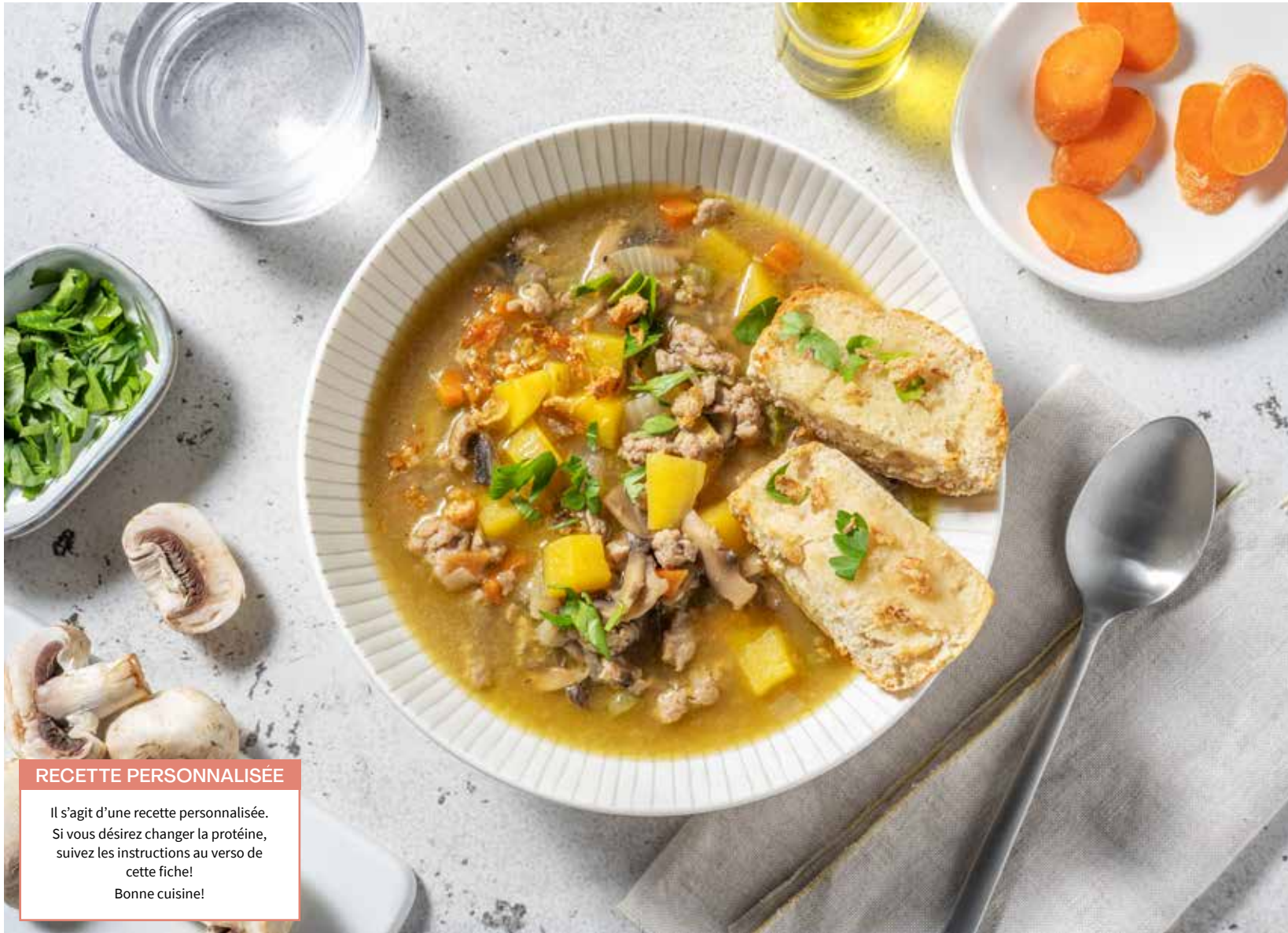


# Soupe au porc et aux champignons avec échalotes frites

Faible en glucides 30 minutes



## RECETTE PERSONNALISÉE

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



Porc haché



Dinde hachée



Échalotes frites



Champignons



Sauce soja



Concentré de  
bouillon de poulet



Farine tout usage



Courge musquée, en  
cubes



Gousses d'ail



Pain ciabatta



Persil et thym



Mirepoix

## 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, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, cuillère à rainures, grand bol, petit bol, tasses à mesurer, grande casserole

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Porc haché	250 g	500 g
Dinde hachée	250 g	500 g
Échalotes frites	14 g	28 g
Champignons	113 g	227 g
Sauce soja	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Concentré de bouillon de poulet	2	4
Farine tout usage	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Courge musquée, en cubes	170 g	340 g
Gousses d'ail	2	4
Pain ciabatta	1	2
Persil et thym	21 g	21 g
Mirepoix	113 g	227 g
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 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

- Hacher grossièrement le **persil**.
- Peler, puis hacher ou presser l'**ail**.
- Détacher de la branche **1 c. à soupe de feuilles de thym** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Trancher finement les **champignons**.



## Terminer la soupe

- Dans la casserole, ajouter les **concentrés de bouillon**, la **sauce soja**, la **courge** et **2 ¼ tasses d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**. (**CONSEIL** : Pour une soupe plus dense, ajouter 2 tasses d'eau seulement (doubler la qté pour 4 pers.))
- Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen-doux. Cuire de 12 à 15 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **soupe** épaississe légèrement et que la **courge** soit tendre.



## Cuire le porc

- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à thé d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **porc**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **porc** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée\*\*.
- À l'aide d'une cuillère à rainures, transférer le **porc** dans un grand bol en réservant le **gras** de cuisson dans la casserole.

Si vous avez choisi la **dinde**, la cuire en suivant les mêmes directives que celles pour le **porc**.



## Préparer les mouillettes à l'ail

- Entre-temps, mélanger dans un petit bol le **reste de l'ail** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Couper la **ciabatta** en deux, puis en lanières de 5 cm (2 po) d'épaisseur.
- Disposer sur une plaque à cuisson, côté coupé vers le haut. Badigeonner d'**huile à l'ail**.
- Rôtir dans le **haut** du four de 5 à 6 min, jusqu'à ce que les **mouillettes** soient légèrement dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)



## Commencer la soupe

- Réduire à feu moyen. Dans la même casserole contenant le **gras** de cuisson, ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), la **mirepoix**, les **champignons**, le **thym** et la **moitié** de l'**ail**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent légèrement.
- Ajouter le **porc** et le **jus de cuisson restant** dans le bol.
- Saupoudrer de **farine**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes et le porc** soient bien enrobés de **farine**.



## Terminer et servir

- Répartir la **soupe** dans les bols, puis garnir de la **moitié** des **échalotes frites** (toute la qté pour 4 pers.).
- Servir les **mouillettes à l'ail** en accompagnement.
- Parsemer la **soupe** et les **mouillettes** de **persil**.

**Le souper, c'est réglé!**