

Soupe de tortellinis façon minestrone avec croûtons gratinés

Végé

30 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

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



Tortellinis au
fromage



Tomates broyées



Mirepoix



Gousses d'ail



Parmesan, râpé
grossièrement



Bébés épinards



Sel d'ail



Bacon



Assaisonnement
italien



Concentré de
bouillon de légumes



Pain ciabatta



Base de sauce
tomate



Petits pois

BONJOUR MINSTRONE

Une soupe d'origine italienne riche en légumes!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Tortellinis au fromage	350 g	700 g
Bacon	100 g	200 g
Tomates broyées	370 ml	796 ml
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mirepoix	113 g	227 g
Concentré de bouillon de légumes	2	4
Gousses d'ail	2	4
Pain ciabatta	1	2
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Base de sauce tomate	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Bébés épinards	56 g	113 g
Petits pois	56 g	113 g
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Sucre*	1 c. à thé	2 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne un moins 71 °C (160 °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



1 Préparer

- Peler, puis hacher ou presser l'**ail**.
- Hacher grossièrement les **épinards**.

Si vous avez choisi d'ajouter du **bacon**, couper les **tranches** en deux sur la largeur. Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé. Ajouter le **bacon**. Cuire de 5 à 7 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit croustillant**. À l'aide d'une cuillère à rainures, transférer le **bacon** dans une assiette recouverte d'essuie-tout, en réservant le **gras de bacon** dans la casserole. Utiliser la même casserole contenant le **gras de bacon** pour cuire la **soupe**. Ne pas ajouter d'**huile** pour cuire les **légumes**.



4 Terminer la soupe

- Ajouter les **tortellinis** au **liquide en ébullition**, puis réduire à feu moyen.
- Cuire à couvert de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion et en décollant les **morceaux brunis** au fond de la casserole, jusqu'à ce que les **tortellinis** soient tendres.
- **Saler et poivrer**, au goût.



2 Cuire les légumes

- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis la **mirepoix**, les **pois** et **1 c. à thé** de **sucre** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler et poivrer**.
- Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent et en décollant les **morceaux brunis** au fond de la casserole, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.



5 Faire les croûtons gratinés

- Entre-temps, couper la **ciabatta** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **ciabattas** de **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), et assaisonner du **reste** du **sel d'ail**. **Poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Parsemer de la **moitié** du **parmesan**.
- Griller au **centre** du four de 6 à 8 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **croûtons** soient légèrement dorés.



3 Commencer la soupe

- Dans la casserole contenant les **légumes**, ajouter l'**ail** et la **base de sauce tomate**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.
- Ajouter **3 tasses** d'**eau** (doubler la qté pour 4 pers.), l'**assaisonnement italien**, la **moitié** du **sel d'ail**, le **concentré de bouillon** et les **tomates broyées**. Bien mélanger.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.



6 Terminer et servir

- Dans la casserole contenant la **soupe**, ajouter les **épinards**. Remuer avec précaution pendant 1 min, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.
- Répartir la **soupe** dans les bols.
- Garnir de **croûtons gratinés** et parsemer du **reste** du **parmesan**.

Parsemer la **soupe** de **bacon**.

Le souper, c'est réglé!