

# Soupe maison à la dinde et aux dumplings

avec légumes du jardin

Rapido

25 minutes



Dinde hachée



Mirepoix



Maïs en grains



Haricots verts



Bouillon de poulet  
en poudre



Sel d'ail



Persil



Farine tout usage



Poudre à pâte



Mélange d'épices  
pour sauce crémeuse

BONJOUR DUMPLINGS À LA CUILLÈRE

*Ces dumplings pour soupe ont une texture élastique!*

# D'abord

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

## Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, tasses à mesurer, grande casserole

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Dinde hachée	250 g	500 g
Mirepoix	113 g	227 g
Maïs en grains	113 g	227 g
Haricots verts	170 g	340 g
Bouillon de poulet en poudre	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Persil	7 g	14 g
Farine tout usage	8 c. à soupe	16 c. à soupe
Poudre à pâte	1 c. à thé	2 c. à thé
Mélange d'épices pour sauce crémeuse	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Lait*	¼ tasse	½ tasse
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



## 1 Commencer la pâte à dumplings

- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Pendant que la casserole chauffe, dans un bol moyen, mélanger la **farine**, la **poudre à pâte** et **¼ c. à thé** de **sel d'ail** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Ajouter **2 c. à soupe** de **beurre** à la casserole chaude (doubler la qté pour 4 pers.), puis tourner jusqu'à ce qu'il fonde.
- Transférer la **moitié** du **beurre fondu** dans le bol contenant le **mélange de farine**. (**REMARQUE** : Ne pas remuer. Le mélange sera combiné à l'étape 3.)



## 4 Cuire les dumplings

- Lorsque la **soupe** bouillira, réduire à feu moyen.
- À l'aide de 2 cuillères, former avec précaution **6 cuillerées** de **pâte à dumplings** (12 cuillerées pour 4 pers.) et les laisser tomber dans la casserole, sans remuer.
- Pocher à couvert de 10 à 12 min, en remuant délicatement à l'occasion, jusqu'à ce que les **dumplings** soient entièrement cuits. (**CONSEIL** : Couper un dumpling en deux pour vérifier la cuisson.)



## 2 Commencer la soupe

- Chauffer la casserole contenant le **reste** du **beurre** à feu moyen-élevé.
- Dans la casserole, ajouter la **mirepoix** et la **dinde**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant la **dinde** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée\*\*. **Poivrer** et assaisonner du **reste** du **sel d'ail**.
- Saupoudrer la **mirepoix** et la **dinde** du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments soient enrobés.
- Ajouter le **bouillon en poudre** et **3 tasses** d'**eau** (doubler la qté pour 4 pers.). Couvrir et porter à légère ébullition.



## 5 Terminer la soupe

- Entre-temps, parer et couper les **haricots verts** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Lorsque les **dumplings** seront à moitié cuits, ajouter les **haricots verts** et le **maïs** à la **soupe**. Poursuivre la cuisson de 5 à 6 min, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.
- **Poivrer**, au goût.



## 3 Terminer la pâte à dumplings

- Entre-temps, trancher finement les **tiges de persil** et hacher finement les **feuilles**, en gardant les tiges et les feuilles séparées.
- Dans le bol contenant la **farine** et le **beurre**, ajouter les **tiges de persil**, la **moitié** des **feuilles de persil** et **¼ tasse** de **lait** (doubler la qté pour 4 pers.). Mélanger jusqu'à ce que la **farine** soit tout juste combinée. (**CONSEIL** : Ce n'est pas grave s'il y a quelques grumeaux. Trop mélanger rendra les dumplings caoutchouteux.)



## 6 Terminer et servir

- Répartir la **soupe aux dumplings** dans les bols.
- Parsemer du **reste** des **feuilles de persil**.

## Le souper, c'est réglé!