

# Soupe minestrone

avec tortellinis et croûtons gratinés

Végé

30 minutes



Tortellinis au fromage



Tomates broyées



Assaisonnement italien



Carotte



Concentré de bouillon de légumes



Ail



Petit pain ciabatta



Parmesan



Sauce tomate



Oignon, haché



Haricots verts

BONJOUR MINISTRONE  
*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, épluche-légumes, cuillères à mesurer, papier parchemin, tasses à mesurer, grande casserole

### Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Tortellinis au fromage	350 g	700 g
Tomates broyées	370 ml	740 ml
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Carotte	170 g	340 g
Concentré de bouillon de légumes	2	4
Ail	6 g	12 g
Petit pain ciabatta	1	2
Parmesan	¼ tasse	½ tasse
Sauce tomate	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Oignon, haché	56 g	113 g
Haricots verts	170 g	340 g
Sucre*	1 c. à thé	2 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

### Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

*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

Partagez vos photos en mentionnant  
#LaVieHelloFresh  
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002  
bonjour@hellofresh.ca  
HelloFresh.ca



### Préparer

Peler la **carotte**, puis la couper en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Parer les **haricots verts**, puis les couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



### Ajouter les tortellinis

Ajouter les **tortellinis** à la casserole d'eau bouillante, puis réduire à feu moyen. Faire cuire à couvert de 4 à 5 minutes, 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**.



### Commencer la minestrone

Faire chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé. Ajouter ½ **c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), les morceaux d'**oignon** et de **carotte**, les **haricots verts**, puis 1 **c. à thé de sucre** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler et poivrer**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant souvent et en décollant les **morceaux brunis** au fond de la casserole, jusqu'à ce que les **carottes** soient légèrement croquantes.



### Préparer les croûtons

Pendant que la **soupe** cuit, couper le **pain ciabatta** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les morceaux de **pain ciabatta** de ½ **c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler et poivrer**. Saupoudrer de la **moitié du parmesan**. Faire rôtir au **centre** du four de 5 à 6 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les morceaux de **pain ciabatta** soient dorés.



### Faire cuire la minestrone

Ajouter l'**ail** et la **sauce tomate** dans la casserole contenant les **légumes**. Faire cuire pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme. Ajouter l'**assaisonnement italien**, le **concentré de bouillon**, les **tomates broyées** et 3 **tasses d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Bien mélanger. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.



### Terminer et servir

Répartir la **minestrone aux tortellinis** dans les bols. Garnir de **croûtons gratinés** et saupoudrer du **reste du parmesan**.

**Le repas est prêt!**