

Soupe minestrone

avec tortellinis et croûtons gratinés

Végé

30 minutes



Tortellinis au fromage



Tomates broyées



Assaisonnement italien



Carotte



Concentré de bouillon de légumes



Gousses d'ail



Pain ciabatta



Parmesan, râpé



Base pour sauce tomate



Oignon jaune



Haricots verts



Sel d'ail

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
Gousses d'ail	2	4
Pain ciabatta	1	2
Parmesan, râpé	¼ tasse	½ tasse
Base pour sauce tomate	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Oignon jaune	56 g	113 g
Haricots verts	170 g	340 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

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 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 couper la **moitié** de l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po) (utiliser l'oignon entier pour 4 personnes). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



Ajouter les tortellinis

Ajouter les **tortellinis**, 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). Ajouter les **oignons**, les **carottes** et les **haricots verts**. Saupoudrer de **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** de **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) et saupoudrer du **reste** du **sel d'ail**. **Poivrer**, puis bien remuer. Saupoudrer de la **moitié** du **parmesan**. Faire rôtir au **centre** du four de 6 à 8 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **morceaux de pain** soient dorés.



Faire cuire la minestrone

Ajouter l'**ail** et la **base pour 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 **3 tasses** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes), 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.



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!