

# Soupe Noces à l'italienne faible en calories

avec dinde et parmesan

Faible en calories

35 Minutes



Dinde hachée



Chapelure italienne



Ail



Mirepoix



Bébés épinards



Parmesan, râpé



Couscous israélien



Concentré de bouillon de poulet



Assaisonnement italien



Persil

BONJOUR ASSAISONNEMENT ITALIEN

Notre mélange de fines herbes et d'ail savoureux!

## 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
Chapelure italienne	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Ail	9 g	18 g
Mirepoix	113 g	227 g
Bébés épinards	113 g	227 g
Parmesan, râpé	¼ tasse	½ tasse
Couscous israélien	¾ tasse	1 ½ tasse
Concentré de bouillon de poulet	2	4
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Persil	7 g	14 g
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

## 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.*

*La faible teneur en calories (650 kilocalories ou moins) est fondée sur un calcul de la quantité de kilocalories par portion.*

## Nous joindre

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



## Préparer la dinde

Hacher grossièrement le **persil**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail** (6 gousses pour 4 personnes). Dans un bol moyen, ajouter la **dinde** et la **moitié** de la **chapelure** (utiliser toute la chapelure pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



## Terminer la soupe

Quand la **mirepoix** a ramolli, ajouter le **concentré de bouillon**, l'**assaisonnement italien**, le **couscous israélien** et **5 tasses** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Porter à ébullition, puis réduire à feu moyen-doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **couscous** soit tendre et que la **soupe** réduise légèrement.



## Faire cuire la dinde

Faire chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **mélange à la dinde**. Faire cuire la **dinde** de 4 à 5 minutes, en la défaisant en petites « boulettes », jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée\*\*.



## Terminer et servir

Lorsque la **soupe** est presque prête, retirer la casserole du feu, puis ajouter les **épinards**. Remuer de 1 à 2 minutes, jusqu'à ce qu'ils tombent. Répartir la **soupe** dans les bols. Parsemer de **parmesan** et du reste du **persil**.

## Le repas est prêt!