

# Soupe style burger au fromage avec cheddar et légumes

Faible en glucides

30 minutes



Boeuf haché



Mirepoix



Courgette



Poivron



Oignon vert



Sel assaisonné



Tomates broyées



Concentré de  
bouillon de bœuf



Cheddar, râpé



Crème

BONJOUR COURGETTE

Le nom italien de cette courge polyvalente est « zucca »!

# D'abord

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

## Matériel requis

Cuillères à mesurer, tasses à mesurer, grande casserole

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Mirepoix	113 g	227 g
Courgette	200 g	400 g
Poivron	160 g	320 g
Oignon vert	2	2
Sel assaisonné	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Tomates broyées	370 ml	796 ml
Concentré de bouillon de bœuf	1	2
Cheddar, râpé	¼ tasse	½ tasse
Crème	56 ml	113 ml
Huile*		
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 joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## 1 Préparer

- Couper la **courgette** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Éviter le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Trancher finement les **oignons verts**.



## 4 Terminer la soupe

- Dans la casserole, ajouter les **tomates broyées**, le **concentré de bouillon**, la **crème** et **1 ¼ tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Bien mélanger et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. Laisser mijoter de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **soupe** épaississe légèrement. (**CONSEIL** : Si le temps le permet, laisser mijoter plus longtemps. Plus la soupe cuira longtemps, plus elle sera savoureuse!)



## 2 Cuire le bœuf

- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **bœuf** en morceaux, puis ajouter la **mirepoix**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **bœuf** perde sa couleur rosée\*\*.
- Égoutter l'excédent de gras avec précaution et le jeter.



## 5 Terminer et servir

- Répartir la **soupe** dans les bols.
- Parsemer de **fromage** et d'**oignons verts**.

## Le souper, c'est réglé!



## 3 Commencer la soupe

- Dans la casserole contenant le **bœuf**, ajouter les **courgettes**, les **poivrons** et le **sel assaisonné**.
- **Poivrer** et bien mélanger.