



Soupe style burger au fromage

avec cheddar et légumes

Repas futé

25 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca

Changer



Dinde hachée

250 g | 500 g

Changer



Beyond Meat®

2 | 4



Boeuf haché
250 g | 500 g



Oignon jaune
½ | 1



Carotte
½ | 1



Poivron vert
1 | 2



Tomates broyées à l'ail et aux oignons
1 | 2



Concentré de bouillon de bœuf
1 | 2



Cheddar, râpé
¼ tasse | ½ tasse



Crème
56 ml | 113 ml



Assaisonnement BBQ
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Oignon vert
1 | 2

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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Préparer

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Émincer les **oignons verts**.
- Éplucher, puis couper la **moitié** de la **carotte** (la carotte entière pour 4 pers.) en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon jaune** (l'oignon entier pour 4 pers.) en morceaux de 0,5 cm (¼ po).

4



Terminer la soupe

- Ajouter les **tomates broyées**, le **concentré de bouillon**, la **crème** et **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau**.
- Bien mélanger, puis 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, réduire à feu moyen-doux et laisser mijoter la soupe plus longtemps. Plus la soupe cuira longtemps, plus elle sera savoureuse!)
- Retirer du feu, puis **saler** et **poivrer**.

2



Cuire le bœuf

- [Changer](#) | **Dinde hachée**
- [Changer](#) | **Beyond Meat®**
- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **bœuf**.
- Défaire le **bœuf** en morceaux, puis ajouter les **oignons jaunes** et les **carottes**.
- 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 style burger au fromage** dans les bols.
- Parsemer de **fromage** et d'**oignons verts**.

3



Commencer la soupe

- Dans la casserole contenant le **bœuf**, ajouter les **poivrons** et l'**assaisonnement BBQ**.
- **Poivrer**, puis bien mélanger.

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'huile | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

2 | Cuire la dinde

[Changer](#) | **Dinde hachée**

Si vous avez choisi la **dinde**, la faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour le **bœuf****.

2 | Cuire le Beyond Meat®

[Changer](#) | **Beyond Meat®**

Si vous avez choisi le **Beyond Meat®**, le préparer, le cuire de 5 à 6 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, et le servir en suivant les mêmes instructions que celles pour le **bœuf****.

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



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.