



Soupe toscane au poulet et aux pois chiches

avec pommes de terre rôties et épinards

VARIÉTÉ 30 minutes



Cuisses de poulet



Pomme de terre à chair jaune



Tomate Roma



Ail



Mirepoix



Bébés épinards



Pois chiches



Concentré de bouillon de poulet



Assaisonnement italien



Flocons de piment

BONJOUR AQUAFABA!

L'aquafaba est le liquide dans lequel les pois chiches en conserve se trouvent. Dans cette recette, il aide à épaissir la soupe.

Bon départ

Avant de commencer, préchauffer le four à 450 °F, puis laver et sécher tous les aliments.

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 4:

- Doux: ¼ c. à thé
- Moyen: ½ c. à thé
- Épicé: 1 c. à thé

Sortez

Plaque à cuisson, presse-ail, grande casserole, essuie-tout, papier parchemin, cuillères à mesurer, tasses à mesurer, pincettes

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Cuisses de poulet	340 g	680 g
Pomme de terre à chair jaune	450 g	900 g
Tomate Roma	160 g	320 g
Ail	6 g	12 g
Mirepoix	113 g	227 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Pois chiches	1 boîte	2 boîtes
Concentré de bouillon de poulet	2	4
Assaisonnement italien	1 c. à table	2 c. à table
Flocons de piment 🌶️	1 c. à thé	1 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte

** Cuire à une température interne minimale de 74°C/165°F; la taille affecte le temps de cuisson.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

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



1. RÔTIR LES POMMES DE TERRE

Couper les **pommes de terre** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **pommes de terre de 1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis **saler** et **poivrer**. Rôtir au **centre** du four jusqu'à ce que les **pommes de terre** soient tendres et brun doré, de 22 à 25 min.



4. CUIRE LES LÉGUMES

Dans la même casserole à feu moyen, ajouter **½ c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis la **mirepoix**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent, de 3 à 4 min. Ajouter les **tomates**, l'**ail**, l'**assaisonnement italien** et **¼ c. à thé de flocons de piment** (doubler pour 4 pers). (**NOTE:** se référer à la section Bon départ pour le niveau d'épice.) Cuire en remuant souvent et en dégageant les morceaux collés au fond de la poêle, environ 1 min.



2. PRÉPARATION

Couper les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**.



5. CUIRE LA SOUPE

Dans la même casserole, ajouter les **concentrés de bouillon**, les **pois chiches** (et leur liquide), le **poulet** et **2 tasses d'eau tiède** (doubler pour 4 pers). Porter à ébullition à feu élevé, puis baisser à feu moyen et mijoter jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit, de 6 à 8 min.** Lorsque le **poulet** est cuit, le transférer dans une assiette à l'aide de pincettes. À l'aide de 2 fourchettes, effiloche le **poulet** en bouchées moyennes.



3. CUIRE LE POULET

Dans une grande casserole à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table d'huile**, puis le **poulet**. (**ASTUCE:** cuire le poulet en 2 étapes pour 4 pers, en utilisant 1 c. à table d'huile chaque fois.) Saisir jusqu'à ce que le **poulet** soit brun doré, de 1 à 2 min par côté. Réserver dans une assiette (**NOTE:** le poulet finira de cuire à l'étape 5).



6. FINIR ET SERVIR

Lorsque les **pommes de terre** sont tendres, les ajouter à la **soupe**. Incorporer le **poulet effiloché** et les **épinards** et cuire en remuant jusqu'à ce que les **épinards** tombent, 1 min. Répartir la **soupe** dans les bols.

Le souper, c'est réglé!