



# Soupe de tomate et de poivron au poulet effiloché

Accompagnée d'un petit pain



Petit pain blanc



Piment rouge ✨



Oignon rouge



Gousse d'ail



Poivron rouge ✨



Tomate ✨



Paprika fumé en poudre



Filet de poulet ✨



Persil frisé frais ✨

 Total : 25-30 min.

 Calorie-focus

 Facile

 À consommer dans les 3 jours

Cette soupe de tomate et de poivron convient pour toutes les saisons. Le poulet est poché dans la soupe : une méthode ultra simple qui permet de faire des économies de temps et de vaisselle. Le pochage consiste à cuire un ingrédient dans du liquide : pas besoin de matière gras, donc. De plus, la viande est cuite de manière bien uniforme, tout en laissant ses arômes dans la soupe.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Marmite à soupe avec couvercle et mixeur plongeant.

Recette de **soupe de tomate et de poivron au poulet effiloché** : c'est parti !



### 1 COUPER

Préchauffez le four à 200 degrés et enfournez le **petit pain** 6 à 8 minutes. Dans une casserole, faites bouillir de l'eau et émiettez-y le cube de bouillon (réservez le bouillon pour l'étape 3). Épépinez le **piment rouge**, puis émincez-le, ainsi que l'**oignon rouge**, l'**ail**, le **poivron** et la **tomate**.



### 2 CUIRE LES CONDIMENTS

Faites chauffer l'huile d'olive dans la marmite à soupe à feu moyen-vif et faites revenir le **paprika fumé** ★, l'**oignon**, le **piment** et l'**ail** 3 à 4 minutes 🍴. Ajoutez la **tomate** et le **poivron**, puis poursuivez la cuisson 3 à 4 minutes. Salez et poivrez.



### 3 POCHER LE POULET

Versez le bouillon dans la marmite à soupe et portez à ébullition. Ajoutez le **filet de poulet** et, à couvert, faites cuire (pocher) 8 à 10 minutes. Sortez le **poulet** pour vérifier qu'il soit cuit, puis conservez-le hors de la soupe. Prolongez le temps de cuisson si nécessaire. Pendant ce temps, hachez grossièrement le **persil**.



### 4 MIXER LA SOUPE

Ajoutez le sucre à la soupe, salez et poivrez, puis mixez à l'aide du mixeur plongeant pour obtenir une soupe épaisse ou lisse selon ce que vous préférez. Maintenez ensuite au chaud à feu doux.



### 5 EFFILOCHER LE POULET

Effilochez ensuite le **filet de poulet** à la main ou en utilisant une fourchette et un couteau. Salez et poivrez.



### 6 SERVIR

Servez la **soupe** dans les bols, puis garnissez avec le **filet de poulet** et le **persil**. Arrosez d'un filet d'huile d'olive vierge extra si vous le souhaitez et accompagnez le tout du **pain rosette**.

★ **CONSEIL** : Le paprika fumé a un goût relativement prononcé : n'en ajoutez donc pas trop d'un coup, mais goûtez au fur et à mesure.

🍴 **CONSEIL** : Si vous souhaitez relever la soupe, ajoutez de la harissa à l'étape 2.

# 1 À 6 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

|  | 1P            | 2P  | 3P  | 4P  | 5P   | 6P   |
|--|---------------|-----|-----|-----|------|------|
| Petit pain blanc (pc) 1) 17) 20) 21) 22) 25) 27) | 1             | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Piment rouge (pc) *                              | ¼             | ½   | ¾   | 1   | 1¼   | 1½   |
| Oignon rouge (pc)                                | ½             | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Gousse d'ail (pc)                                | ½             | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Poivron rouge (pc) *                             | ½             | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Tomate (pc) *                                    | 2             | 4   | 6   | 8   | 10   | 12   |
| Paprika fumé en poudre (cc)                      | ¼             | ½   | ¾   | 1   | 1¼   | 1½   |
| Filet de poulet (pc) *                           | 1             | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Persil frisé frais (g) *                         | 2½            | 5   | 7½  | 10  | 12½  | 15   |
| À ajouter vous-même                              |               |     |     |     |      |      |
| Bouillon de volaille ou de légumes (ml)          | 200           | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Huile d'olive (cs)                               | 1             | 1½  | 2   | 2½  | 3    | 3½   |
| Sucre (cc)                                       | 1             | 2   | 3   | 4   | 5    | 6    |
| Huile d'olive vierge extra                       | Selon le goût |     |     |     |      |      |
| Poivre et sel                                    | Selon le goût |     |     |     |      |      |

\* Conserver au réfrigérateur

| VALEURS NUTRITIONNELLES | PAR PORTION | POUR 100 G |
|-------------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal)       | 2341 / 560  | 317 / 76   |
| Lipides total (g)       | 18          | 2          |
| Dont saturés (g)        | 3,3         | 0,5        |
| Glucides (g)            | 67          | 9          |
| Dont sucres (g)         | 17,1        | 2,3        |
| Fibres (g)              | 7           | 1          |
| Protéines (g)           | 30          | 4          |
| Sel (g)                 | 3,2         | 0,4        |

### ALLERGÈNES

1) Gluten

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 20) Soja 21) Lait/lactose 22) Fruits à coque 25) Sésame 27) Lupin

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !

📷 🐦 📘 #HelloFresh

📞 Envoyez-nous un message sur les réseaux sociaux ou sur WhatsApp au +32 460 20 11 08 (BE), +33 644 63 14 50 (FR) ou bien +352 691 790 045 (LU).