



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) (Eufs 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).