

Hello  
FRESH

WINE BOX

### Ramón Roqueta blanco

Le fruité du macabeo se marie très bien avec les épinards et les brocolis, tandis que le gras du chardonnay s'accorde avec le poulet et la ricotta.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 03  
2017

Prenez votre plat en photo et partagez-la sur [f](#) [t](#) [i](#) Une surprise attend les plus belles photos !

## Soupe épinards-brocolis, filet de poulet et ricotta

Accompagnée d'une ciabatta grise

Un repas rapide garni de filet de cuisse de poulet, de thym et de ricotta : un véritable régal. Servez cette soupe avec une ciabatta grise que vous pourrez tremper dedans.



20-25 min



facile



à manger  
dans les 3  
jours



plaît aux  
enfants

conserver au réfrigérateur



Brocolis



Épinards



Dés de filet de poulet



Ricotta



Thym



Ciabatta grise

## Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Brocolis (g)	200	400	600	800	1000	1200
Thym (cc)	2	3	4	5	6	7
Épinards (g) <b>23</b>	150	300	450	600	750	900
Dés de filet de poulet (g)	100	200	300	400	500	600
Ciabatta grise (pc) <b>1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)</b>	1	2	3	4	5	6
Ricotta (g) <b>7)</b>	40	80	120	160	200	240
Bouillon de légumes (ml)*	300	600	900	1200	1500	1800
Huile d'olive (cs)*	½	1	1	1½	1½	2
Poivre et sel*	Selon le goût					

\* À ajouter vous-même

## Allergènes

**1)** Gluten **6)** Soja  
**7)** Lait/lactose  
Peut contenir des traces de  
**17)** œufs, **22)** noix,  
**23)** céleri, **25)** sésame et  
**27)** lupin.

## Ustensiles

Marmite à soupe avec couvercle, grande poêle, mixeur plongeant

## Valeurs nutritionnelles

	Énergie kcal / kJ	Lipides (g)	Dont saturés (g)	Glucides (g)	Dont sucres (g)	Protéines (g)	Sel (g)	Fibres (g)
100 g *	2248 / 538	22	6	37	4,3	14	36	4,5
Portion **	257 / 62	3	0,7	4	0,5	2	4	0,5

\* par personne par portion | \*\* par 100 grammes



**1** Préchauffez le four à 210 degrés et préparez le bouillon dans la marmite à soupe.



**2** Taillez les bouquets de brocolis en fleurettes et les tiges en morceaux. Dans la marmite, ajoutez les brocolis et la moitié du thym au bouillon. À couvert, portez à ébullition et laissez cuire à petit bouillon pendant 12 à 15 minutes. À mi-cuisson, ajoutez les épinards, éventuellement en plusieurs fois.

**3** Dans la poêle, faites chauffer l'huile d'olive, puis faites-y cuire les dés de filet de poulet avec le reste du thym 6 à 8 minutes à feu moyen-vif. Salez et poivrez.

**4** Entre-temps, enfournez la ciabatta 6 à 8 minutes.

**5** Hors du feu, mixez la soupe à l'aide du mixeur plongeant et ajoutez éventuellement de l'eau de cuisson pour l'éclaircir. Ajoutez ensuite la moitié de la ricotta à la soupe, puis salez et poivrez.

**6** Servez la soupe dans les bols. Disposez les dés de poulet par-dessus, puis garnissez du reste de ricotta. Accompagnez le tout de la ciabatta.



**Conseil !** Si vous en avez le temps, découpez la ciabatta en tranches, disposez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, ajoutez un peu d'huile d'olive, de sel et de poivre, puis enfournez 6 à 8 minutes jusqu'à ce qu'elles soient croquantes et servez les toasts avec la soupe.