



Soupe crémeuse aux tortellinis, champignons, épinards et kale

RECETTES - REPAS - SOUPES/POTAGES



NOMBRE DE PORTION : 4

TEMPS DE PRÉPARATION :
15 MIN

TEMPS DE CUISSON :
26-30 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- 2 c. table d'huile végétale
- 1 contenant de 8 onces de champignons , coupés en tranches
- 1 oignon, haché
- 1 grosse gousse d'ail, hachée
- 1/4 de tasse de farine
- 1/2 tasse de vin blanc
- 2-3 branches de thym frais, effeuillé
- 1 c. table de pâte de miso
- 6-7 tasses de bouillon de poulet
- 2 tasses de tortellinis au fromage
- 1/3 tasse de parmesan râpé
- 2 tasses de bébé épinards, hachées grossièrement
- 2 tasses de feuilles de kale, hachées grossièrement
- 1/2 tasse de 35%
- Sel et poivre au goût

Préparation

1. Faire chauffer l'huile dans une grande casserole à feu moyen vif.
2. Faire cuire les oignons et les champignons pendant 12 minutes en brassant régulièrement.
3. Ajouter l'ail et la farine et cuire pendant 2 minutes en brassant sans arrêt.
4. Déglacer avec le vin et bien gratter les sucs de cuisson.
5. Ajouter le thym, le miso et le bouillon. Porter à ébullition.
6. Ajouter les tortellinis et cuire 7 à 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient cuits.
7. Ajouter le parmesan, les épinards et le kale. Cuire pendant 2 minutes pour faire fondre le fromage et faire tomber les épinards et le kale.
8. Ajouter la crème et bien brasser.
9. Saler et poivrer au goût.
10. Servir avec du pain grillé ou des croûtons .