



Soupe à la saucisse italienne à cuire à la mijoteuse et à congeler

 PRÉPARATION : 15 MIN CUISSON: 4 HR 15 MIN

Les soirs de semaine occupés ne seront plus jamais les mêmes avec cette soupe à la saucisse italienne à cuire à la mijoteuse et à congeler. Vous pouvez congeler cette soupe à la saucisse italienne à cuire à la mijoteuse et à congeler trois mois tout au plus. Préparez-en donc une recette ce soir et vous serez fin prêt pour les retours de l'école chaotiques.

Qu'est-ce qu'il me faut ?

8 PORTIONS

- 1 lb (450 g) de saucisses italiennes à la dinde, sans les boyaux
- 1 poivron vert et 1 poivron rouge, hachés
- 4 tasses de bouillon de bœuf avec 25 % moins de sodium
- 1 pot (650 ml) de sauce pour pâtes CLASSICO Riserva Ail rôti
- 1/2 tasse de fromage 100 % Parmesan vieilli râpé KRAFT, divisée
- 1/4 tasse de farine et 1/4 tasse d'eau
- 1 tasse de 4 fromages Italiano râpés CRACKER BARREL
- 1 c. à soupe de persil frais haché

Que dois-je faire ?

Étape 1

Retirer et jeter les boyaux des saucisses. Défaire la saucisse en petits morceaux; mettre dans un grand sac de congélation en plastique refermable. Ajouter les poivrons, le bouillon de bœuf, la sauce pour pâtes et 1/4 t du parmesan.

Étape 2

Faire sortir l'air du sac, puis fermer le sac hermétiquement. Congeler 3 mois tout au plus.

Étape 3

Laisser la soupe décongeler toute une nuit au réfrigérateur. Vider le contenu du sac dans une mijoteuse vaporisée d'un enduit à cuisson; couvrir. Cuire à FAIBLE intensité de 4 à 5 h (ou à intensité ÉLEVÉE de 2 à 3 h).

Étape 4

Mélanger la farine et l'eau jusqu'à homogénéité. Ajouter à la soupe; bien mélanger. Cuire à intensité ÉLEVÉE 15 min ou jusqu'à ce que la soupe épaississe légèrement.

Étape 5

Servir la soupe garnie du fromage râpé, du persil et du reste du parmesan.

Conseils des Cuisines Kraft

Une touche d'éclat

Pour une touche de piquant, parsemez chaque portion de soupe de piment rouge broyé.

Nutrition

Calories	230
	% valeur quotidienne
Matières grasses 12 g	18 %
Matières grasses saturées 5 g	25 %
Cholestérol 50 mg	
Sodium 1020 mg	43 %
Glucides 12 g	4 %
Fibres alimentaires 3 g	12 %
Sucres 6 g	
Protéines 19 g	
Vitamine A	25 %
Vitamine C	90 %
Calcium	15 %
Fer	25 %

Portions

8 portions de 1 tasse (250 ml) chacune

Les renseignements sur la nutrition sont estimés sur la base des ingrédients et du mode de cuisson propres à chaque recette, et ne sont fournis qu'à des fins d'information seulement. Veuillez noter que les données concernant la nutrition peuvent varier en fonction des modes de préparation, ainsi que de l'origine et de la fraîcheur des ingrédients utilisés.