



SOUPE DE POMMES DE TERRE ET DE POIREAU À LA CRÈME FRAÎCHE

Avec de la ciboulette et des crostinis maison



LAVILA ROUGE

Produit dans le Languedoc à partir de grenache et de merlot, ce vin fruité et accessible présente une robe rubis et développe des arômes de fruits rouges tels que la framboise et la cerise, avec une légère note d'épices.



Poireau *



Pommes de terre Agria



Gousse d'ail



Parmigiano reggiano *



Ciabatta blanche



Ciboulette fraîche *



Citron



Crème fraîche *

Total : 25-30 min.

Veggie

Facile

À manger dans les 5 jours

Très nourrissante, cette soupe à la crème fraîche est idéale pour les froides journées d'hiver. Saviez-vous que poireau appartient à la même famille que l'oignon, l'ail et les oignons jeunes ? La pomme de terre fait office de liant et donne de la consistance à la soupe. Enfin, les crostinis maison à l'ail et au parmesan apportent un petit plus au plat : un pur régal !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Marmite à soupe avec couvercle, râpe, bol, plaque recouverte de papier sulfurisé et mixeur plongeant.

Recette de soupe de pommes de terre et de poireau à la crème fraîche : c'est parti !



1 DÉCOUPER LES POMMES DE TERRE ET LE POIREAU

Préchauffez le four à 180 degrés et préparez le bouillon. Taillez le **poireau** en fines rondelles. Épluchez les **potatoes** et taillez-les en petits morceaux.



2 PRÉPARER LA SOUPE

Dans la marmite à soupe, faites chauffer le beurre et faites revenir le **poireau** 3 à 4 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez les **morceaux de pommes de terre**, poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes et mouillez avec le bouillon. Laissez mijoter la soupe 13 à 15 minutes.



4 DÉCOUPER

Pendant ce temps, ciselez la **ciboulette** et taillez le **citron** en quartiers.



5 MIXER LA SOUPE

Mixez la soupe à l'aide du mixeur plongeant ★, poivrez généreusement et ajoutez éventuellement du sel.



3 PRÉPARER LES CROSTINIS

Pendant ce temps, écrasez l'**ail** ou hachez-le finement et râpez grossièrement le **parmigiano reggiano**. Dans le bol, mélangez l'**ail** et le **parmigiano reggiano**. Découpez la **ciabatta** en tranches, disposez-les sur la plaque recouverte de papier sulfurisé et parsemez-les du **mélange à l'ail et au parmesan**. Enfourez les crostini 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient croquants.



6 SERVIR

Servez la soupe dans les bols et versez-y une bonne cuillère de **crème fraîche** ★★. Garnissez avec la **ciboulette** et accompagnez le tout des **crostini** et d'un quartier de **citron**.

★**CONSEIL** : Si vous n'avez ni mixeur plongeant ni blender, vous pouvez écraser la soupe finement à l'aide d'un presse-purée. Dans ce cas, ciselez le poireau très finement plutôt que de le tailler en rondelles.

★**CONSEIL** : Si vous préférez que la crème fraîche se mélange de manière homogène, ajoutez-la à la soupe au moment de mixer.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Poireau (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Pommes de terre Agria (g)	100	200	300	400	500	600
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Parmigiano reggiano, bloc (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Ciabatta blanche (pc) 1) 6) 7) 17) 22) 27)	1	2	3	4	5	6
Ciboulette fraîche (brins) 23) *	5	10	15	20	25	30
Citron (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Crème fraîche (brique) 7) 15) 20) *	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes* (ml)	500	750	1000	1250	1500	1750
Beurre* (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3071 / 734	310 / 74
Lipides total (g)	42	4
Dont saturés (g)	26,4	2,7
Glucides (g)	62	6
Dont sucres (g)	12,8	1,3
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	22	2
Sel (g)	6,6	0,7

ALLERGÈNES

1) Gluten 6) Soja 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 15) Gluten 17) Cacahuètes

20) Soja 22) Noix 23) Céleri 27) Lupin

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.



www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 07 | 2018