



Soupe de chou-fleur et lardons croquants

servis avec des noisettes et du persil

30 min. • À consommer dans les 5 jours



Oignon



Gousse d'ail



Chou-fleur



Pommes de terre à chair farineuse



Noisettes grillées



Persil plat frais



Ciabatta complète



Noix de muscade



Lardons



Crème aigre

Ingrédients de base

Beurre, cube de bouillon de légumes, huile d'olive, miel, moutarde, poivre et sel

Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

Ustensiles

Poêle, râpe, plaque de cuisson, papier sulfurisé, marmite à soupe avec couvercle, mixeur plongeant

1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Chou-fleur* (g)	400	750	1000	1500	1750	2250
Pommes de terre à chair farineuse* (g)	50	100	150	200	250	300
Noisettes grillées (g 8) 19) 25)	10	15	20	25	35	40
Persil plat frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Ciabatta complète (pc 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	½	1	1½	2	2½	3
Noix de muscade (boule)	1	1	1	1	2	2
Lardons* (g)	50	75	110	150	185	225
Crème aigre* (g 7)	25	50	75	100	125	150

À ajouter vous-même

Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de légumes (pc)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6

Poivre et sel À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	1962 /469	332 /79
Lipides total (g)	22	4
Dont saturés (g)	8,1	1,4
Glucides (g)	42	7
Dont sucres (g)	14,3	2,4
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	18	3
Sel (g)	1,8	0,3

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 6) Soja 7) Lait/Lactose

8) Fruits à coque

Peut contenir des traces de : 17) (Eufs 19) Cacahuètes

22) Fruits à coque 25) Graines de sésame 27) Lupin



1. Préparer

Préchauffez le four à 220 degrés et portez 400 ml d'eau à ébullition par personne pour la soupe. Coupez l'**oignon** en demi-rondelles et écrasez l'**ail** ou coupez-le finement. Séparez la grosse fleur du **chou-fleur** en petits bouquets (voir CONSEIL) et la tige en dés. Épluchez les **potatoes** et coupez-les en dés.

CONSEIL : Les feuilles de chou-fleur se mangent. Faites-les cuire un peu plus que la fleur, elles sont délicieuses dans une soupe au curry. Conservez-les au réfrigérateur et utilisez-les pour le repas suivant.



4. Cuire la garniture

Faites chauffer une poêle à feu moyen-vif, sans huile ni beurre. Faites cuire les **lardons** 6 à 8 minutes pour qu'ils soient croquants. Ajoutez les **noisettes** lors des 2 dernières minutes. Retirez la poêle du feu et mélangez les **lardons** et **noisettes** à ½ cc de miel par personne, Mélangez correctement, pour que le miel enrobe bien les **lardons** et **noisettes**.



2. Cuire

Faites chauffer ½ cs de beurre par personne à feu moyen-vif dans une marmite à soupe avec couvercle. Faites revenir l'**oignon**, l'**ail** et le **chou-fleur** 2 à 3 minutes. Ajoutez les **potatoes** 2 à 3 minutes. Ajoutez les **potatoes** aux 400 ml d'eau bouillante par personne. Émiettez ¾ du bouillon cube par personne au-dessus de la casserole et portez à ébullition à couvert. Laissez cuire 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que le **chou-fleur** et les **potatoes** soient cuits. Remuez régulièrement entre temps.



5. Mixer la soupe

Retirez la marmite à soupe du feu, ajoutez 1 cc de moutarde par personne puis mixez la soupe à l'aide d'un mixeur plongeant. Ajoutez ¾ du **persil** et la moitié de la **crème aigre** à la soupe en remuant, puis assaisonnez avec du sel, du poivre et de la **noix de muscade**.

LE SAVIEZ-VOUS ? La quantité de chou-fleur contenue dans cette soupe vous apporte plus de la quantité journalière recommandée en vitamine C. La ciabatta vous apporte aussi presque 50 % de la quantité journalière recommandée en fibres.



3. Couper la garniture

Pendant ce temps, concassez les **noisettes** et coupez le **persil** finement. Coupez ou déchirez la **ciabatta** grossièrement. Répartissez les morceaux de **ciabatta** sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Arrosez-les de ½ cs d'huile d'olive par personne, salez, poivrez, puis enfournez 8 à 10 minutes. Pendant ce temps, râpez la **noix de muscade** à l'aide d'une râpe fine.



6. Servir

Versez la soupe dans les bols. Garnissez la soupe des **lardons**, des **noisettes**, du reste de **persil**, de la **crème aigre** et des morceaux de **ciabatta**. Parsemez de poivre et **noix de muscade** en plus à votre goût.

Bon appétit !