



SOUPE DE COURGETTE AU PESTO

Avec une baguette d'épeautre gratinée



MASAN ROUGE

Produit à partir de grenache, de carignan et de merlot, ce vin du Sud-Ouest français est un produit facile et équilibré, aux parfums de fruits rouges.



Oignon



Pommes de terre Melody



Courgette *



Graines de courge



Pesto vert *



Baguette d'épeautre *



Fromage mi-vieux râpé *



Total : 30-35 min.



Veggie



Facile



À manger dans les 5 jours

La vedette de cette recette, c'est la courgette. Sa saveur douce et légèrement sucrée en fait l'un des légumes les plus polyvalents. Dans cette soupe, elle apporte une note de fraîcheur. Le fait de griller les rubans renforce leur goût : la garniture parfaite pour cette soupe-repas.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Poêle, marmite à soupe avec couvercle et mixeur plongeant.

Recette de **soupe de courgette au pesto** : c'est parti !



1 PRÉPARATION

Préchauffez le four à 180 degrés et portez 400 ml d'eau par personne à ébullition. Émincez l'**oignon**. Épluchez les **pommes de terre** (Melody) et taillez-les en petits morceaux. Faites trois fins rubans de **courgette** par personne et détaillez le reste.



2 GRILLER ET CUIRE

Faites chauffer la poêle à feu vif et grillez-y les **graines de courge** à sec jusqu'à ce qu'elles commencent à sauter. Réservez. Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans la marmite à soupe et faites revenir l'**oignon** 2 minutes à feu doux. Ajoutez les **dés de courgette**, portez le feu à moyen-doux et remuez pendant 3 minutes.



3 CUIRE À L'EAU ET À LA POÊLE

Ajoutez les **pommes de terre** et 300 ml d'eau bouillante par personne. Conservez le reste d'eau pour éventuellement éclaircir la soupe plus tard. Émiettez le cube de bouillon au-dessus de la marmite et, à couvert, laissez mijoter 10 minutes à feu doux. Pendant ce temps, faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la même poêle et faites-y cuire les **rubans de courgette** 5 minutes à feu moyen-doux. Retournez à mi-cuisson.



4 CUIRE LA BAGUETTE

Pendant ce temps, ouvrez la **baguette d'épeautre** par le dessus, dans le sens de la longueur, tartinez-la de la moitié du **pesto** et parsemez-la de la moitié du **fromage mi-vieux**. Enfourez 8 minutes.



5 ASSAISONNER

Hors du feu, mixez le contenu de la marmite à l'aide du mixeur plongeant. Ajoutez éventuellement de l'eau pour éclaircir la soupe. Incorporez le reste de **pesto** et de **fromage** à la soupe. Salez et poivrez.



6 SERVIR

Versez la soupe dans les bols. Disposez les **rubans de courgette** par-dessus et garnissez avec les **graines de courge**. Accompagnez le tout d'une demi-**baguette d'épeautre** gratinée par personne.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1	1½	2	2½
Pommes de terre Melody (g)	100	200	300	400	500	600
Courgette (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Graines de courge (g) 19) 22) 25)	10	15	20	25	30	35
Pesto vert alla genovese (g) 7) 8) *	40	80	120	160	200	240
Baguette à l'épeautre (pc) 1) 17) 20) 21) 22) 25) 27) *	½	1	1½	2	2½	3
Fromage mi-vieux râpé (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Huile d'olive* (cs)	1	2	2	3	3	4
Cube de bouillon de légumes* (pc)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3155 / 754	389 / 93
Lipides total (g)	48	6
Dont saturés (g)	11,6	1,4
Glucides (g)	62	8
Dont sucres (g)	14,3	1,8
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	22	3
Sel (g)	5,8	0,7

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 8) Noix

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 19) Cacahuètes 20) Soja 21) Lait/lactose 22) (Autres) noix 25) Sésame 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.



#HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 06 | 2018