



SOUPE AUX TROIS TOMATES ET CROÛTONS AU FROMAGE

Avec du paprika fumé et de la crème aigre

LA SANTÉ AVANT TOUT

Quel est l'aliment que tu n'aimes pas mais que tu te forces à manger car il est bon pour la santé ?



Gousse d'ail



Tomate *



Tomates séchées



Paprika fumé



Tomates cerises rouges *



Ciabatta blanche



Fromage mi-vieux râpé *



Crème aigre *

Total : 20 min.

Rapido

Très facile

Veggie

À manger dans les 5 jours

Pour préparer cette soupe, vous allez utiliser pas moins de trois types de tomates. Avec le paprika fumé et une bonne dose d'ail, elle développe des saveurs profondes et complexes. Et comme toute soupe-repas doit s'accompagner d'un élément croquant pour être complète, vous allez préparer de délicieux croûtons au fromage.

BIEN COMMENCER

USTENSILES Marmite à soupe avec couvercle, poêle et mixeur plongeant.
Recette de soupe aux trois tomates et croûtons au fromage : c'est parti !



1 PRÉPARER

- Portez 250 ml d'eau par personne à ébullition.
- Hachez grossièrement l'**ail**. Détaillez les **tomates**. Les **tomates cerises** peuvent rester entières.
- Découpez les **tomates séchées** en gros morceaux.



3 CUIRE LES CROÛTONS

- Pendant ce temps, découpez la **ciabatta** blanche en morceaux de 1 cm. Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle et faites dorer les morceaux de **ciabatta** sur tous les côtés à feu vif pendant 6 minutes★.
- Hors du feu, parsemez les croûtons de **fromage mi-vieux râpé**, puis remuez bien.

★ **CONSEIL** : La poêle doit être bien chaude avant d'y ajoutez les croûtons : ils en deviendront d'autant plus croquants.



2 CUIRE LES TOMATES

- Dans la marmite à soupe, faites chauffer l'huile d'olive et faites revenir l'**ail**, le **paprika fumé** et les différents types de **tomates** 2 minutes à feu vif.
- Versez l'eau bouillante et émiettez le cube de bouillon au-dessus de la marmite.
- Baissez le feu et laissez cuire les **tomates** 10 à 12 minutes à couvert.



4 SERVIR

- Ajoutez le miel, du sel et du poivre, puis réduisez les **tomates** en purée à l'aide du mixeur plongeant★★.
- Servez la **soupe de tomates** dans les bols. Garnissez avec la **crème aigre**.
- Parsemez de **croûtons** et ajoutez une généreuse quantité de poivre noir.

★★ **CONSEIL** : Goûtez la soupe et ajoutez plus de poivre, de sel ou de miel, selon vos préférences.

1 À 6 PERSONNES INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	2	4	6	8	10	12
Tomate (pc) *	2	4	6	8	10	12
Tomates séchées (g)	35	60	90	120	150	180
Paprika fumé (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomates cerises rouges (g) *	125	250	375	500	625	750
Ciabatta blanche (pc) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Fromage mi-vieux râpé (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Crème aigre (g) 7) *	50	100	150	200	250	300
Cube de bouillon de légumes* (pc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive* (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol* (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel* (cs)	1¼	2½	¾	5	6¼	7½
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3561 / 851	501 / 120
Lipides (g)	55	8
Dont saturés (g)	19,0	2,7
Glucides (g)	67	9
Dont sucres (g)	26,5	3,7
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	19	3
Sel (g)	8,0	1,1

ALLERGÈNES

1) Gluten 6) Soja 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 22) Noix 25) Sésame 27) Lupin

📌 **CONSEIL** : Si vous surveillez votre consommation de sel, limitez-vous à ½ cube de bouillon par personne. Le plat compte alors 5,3 g de sel par portion.

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !