



Soupe de tomates et de poivrons rôtis

Avec des toasts au fromage et de la crème aigre



BASILIC

Le basilic, hyper populaire, est souvent désigné comme le roi des herbes : basilikón signifie d'ailleurs « herbe royale » en grec.



Tomate ✨



Poivron rouge ✨



Oignon rouge



Gousse d'ail



Basilic frais ✨



Baguette multigraines



Fromage mi-vieux ✨



Crème aigre ✨

Total : 45-50 min.

Family

Très facile

Veggie

Consommer dans les 5 jours

Le grilled cheese sandwich, le sandwich grillé au fromage, est le sandwich le plus apprécié des Américains qui le dégustent souvent avec un bol de soupe à la tomate. L'ajout du poivron apporte une note sucrée la soupe et le et les feuilles de basilic encore plus de goût.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Plat à four, plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, marmite à soupe et mixeur plongeant.

Recette de **soupe de tomates et de poivrons rôtis** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 200 degrés. Coupez les **tomates** en quartiers et les **poivrons rouges** en lanières. Hachez grossièrement l'**oignon rouge** et l'**ail**. Déchirez grossièrement la moitié des **feuilles de basilic**.



2 RÔTIR LES LÉGUMES

Mettez les **tomates**, les **poivrons**, l'**oignon**, l'**ail** et les **feuilles de basilic** déchirées dans le plat à four. Arrosez les **légumes** avec l'huile d'olive et le vinaigre balsamique noir. Salez et poivrez, puis faites rôtir 30 à 35 minutes dans le four préchauffé.



3 PRÉPARER LES TOASTS

Pendant ce temps, coupez la **baguette** dans le sens de la longueur. Disposez les moitiés sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, face tranchée vers le haut, puis parsemez de **fromage mi-vieux râpé**. Préparez le bouillon.



4 CUIRE LES TOASTS

Après avoir sorti les **légumes** du four, enfournez les **toasts** 5 à 7 minutes.



5 MIXER LA SOUPE

Pendant ce temps, mettez les **légumes** (et l'eau qui s'en est échappée) dans la marmite. Mixez à l'aide du mixeur plongeant et ajoutez du bouillon jusqu'à obtenir la consistance désirée.



6 SERVIR

Versez la **soupe** dans les bols. Garnissez avec la **crème aigre** et le reste de **basilic**. Servez le tout avec les **toasts**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Tomate (pc) *	2	4	6	8	10	12
Poivron rouge (pc) *	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pc)	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Basilic frais (feuilles) 23) *	5	10	15	20	25	30
Baguette multigraines (pc 1) 11) 17) 20) 21) 22) 27)	1	2	3	4	5	6
Fromage mi-vieux râpé (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Crème aigre (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
* À ajouter vous-même						
Huile d'olive* (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Vinaigre balsamique noir* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes* (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Poivre et sel*	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3489 / 834	381 / 91
Lipides total (g)	46	5
Dont saturés (g)	14,5	1,6
Glucides (g)	76	8
Dont sucres (g)	21,5	2,3
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	23	3
Sel (g)	4,1	0,4

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 11) Sésame
 Peut contenir des traces de : 17) Œufs 20) Soja 21) Lait/lactose 22) Noix 23) Céleri 27) Lupin

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