



Soupe de tomates et de poivrons rôtis

servie avec des toasts au fromage et de la crème aigre

FAMILIALE 50 min. • À consommer dans les 5 jours



FAMILIALE



Tomate



Poivron rouge



Oignon rouge



Gousse d'ail



Basilic frais



Paprika en poudre



Demi-baguette



Gouda Mi-Vieux râpé



Crème aigre

Ingrédients de base

Huile d'olive, vinaigre balsamique noir, bouillon de légumes, poivre et sel

Bien commencer

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

Ustensiles

Plat à four, plaque de cuisson, papier sulfurisé, mixeur plongeant

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* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Paprika en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Demi-baguette (pc 1) 17) 20) 21) 22) 25)	1	2	3	4	5	6
Gouda 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)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Poivre et sel	À votre goût					

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2243 /536	348 /83
Lipides total (g)	13	2
Dont saturés (g)	7,5	1,2
Glucides (g)	77	12
Dont sucres (g)	24,0	3,7
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	21	3
Sel (g)	1,0	0,2

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/Lactose

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 20) Soja 21) Lait/Lactose 22) Fruits à coque 25) Graines de sésame



1. Préparer

Préchauffez le four à 200 degrés. Coupez les **tomates** en quartiers et le **poivron** en lamelles. Hachez grossièrement l'**oignon** et l'**ail**. Déchirez grossièrement la moitié des feuilles de **basilic**, conserver les tiges.



2. Rôtir les légumes

Mélangez la **tomate**, le **poivron**, l'**oignon rouge**, la moitié de l'**ail**, les tiges de **basilic** et la moitié des feuilles de **basilic** dans un plat à four ou sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Arrosez les légumes d'huile d'olive, de vinaigre balsamique noir et de **paprika en poudre** et mélangez bien. Salez, poivrez et laissez rôtir les légumes 30 à 35 minutes au four.



3. Préparer les toasts au fromage

Pendant ce temps, coupez la **baguette** aux céréales dans le sens de la longueur pour en faire des toasts de 1 à 2 cm de largeur. Placez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, arrosez-les éventuellement d'un peu d'huile d'olive et saupoudrez de **fromage râpé** et du reste d'**ail**. Préparez aussi le bouillon.



4. Faire griller les toasts

Enfournez les toasts au-dessus des légumes pendant 10 à 12 minutes.



5. Mixer la soupe

Pendant ce temps, ajoutez les légumes, liquide de cuisson compris, à une marmite à soupe. Mixez les légumes à l'aide d'un mixeur plongeant et ajoutez le bouillon jusqu'à ce que la soupe obtienne l'épaisseur désirée.



6. Servir

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

Bon appétit !

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.