



# Soupe italienne à la viande hachée

accompagnée d'aubergine et de courgette

30 min. • À consommer dans les jours



Gousse d'ail



Oignon



Basilic frais



Viande hachée de bœuf et de porc



Courgette



Aubergine



Épices italiennes



Passata de tomates



Tomates cerises



Penne complètes



Crème fraîche

## Ingrédients de base

Bouillon de légumes, huile d'olive, vinaigre balsamique noir, poivre et sel

## Bien commencer

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

## Ustensiles

Marmite à soupe avec couvercle

## 1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Viande hachée de bœuf et de porc* (g)	100	200	300	400	500	600
Courgette (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Épices italiennes (cc)	1	2	3	4	5	6
Passata de tomates (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomates cerises (boîte)	½	1	1½	2	2½	3
Penne complètes (g) 1) 17) 20)	45	90	135	180	225	270
Crème fraîche* (g) 7)	25	50	75	100	125	150

### À ajouter vous-même

Bouillon de légumes (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir (cs)	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)	3220 / 770	313 / 75
Lipides total (g)	36	3
Dont saturés (g)	14,1	1,4
Glucides (g)	65	6
Dont sucres (g)	31,1	3,0
Fibres (g)	12	1
Protéines (g)	39	4
Sel (g)	2,8	0,3

## Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/Lactose

Peut contenir des traces de : 17) Eieren 20) Soja

**LE SAVIEZ-VOUS ?** Pratiques, les légumes en conserve sont aussi riches en vitamines, minéraux et fibres que les légumes frais. Ce plat vous apporte plus de 400 g de légumes, plus que la quantité journalière recommandée !

## Contact

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



## 1. Préparer

Préparez le bouillon. Écrasez l'**ail** ou coupez-le finement. Hachez l'**oignon**. Retirez les feuilles de **basilic** des tiges et conservez ces dernières. Ajoutez les tiges de basilic au bouillon. Coupez l'**aubergine** et la **courgette** en petits dés.



## 4. Faire cuire la soupe

Arrosez le tout d'1 cs par personne de vinaigre balsamique noir. Ajoutez la **passata**, les **tomates cerises** et le bouillon et portez à ébullition à couvert. Ajoutez les **penne** dès que la soupe est à ébullition et faites cuire 10 à 12 minutes à couvert, ou jusqu'à ce que les pâtes soient cuites.



## 2. Cuire la viande hachée

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans une marmite à soupe avec couvercle. Faites revenir l'**ail** et l'**oignon** 1 à 2 minutes. Augmenter ensuite le feu, ajoutez la **viande hachée** et faites cuire 2 à 3 minutes en séparant la **viande**.



## 5. Ciseler le basilic

Ciselez le **basilic** en lamelles.



## 3. Ajouter les légumes

Ajoutez l'**aubergine**, la **courgette** et les **herbes italiennes** à la marmite à soupe et laissez cuire encore 2 à 3 minutes.



## 6. Servir

Servez la soupe dans les bols. Ajoutez la **crème fraîche** sur la soupe et garnissez des lamelles de **basilic**.

**Bon appétit !**