



# SOUPE DE COURGE ET DE CACAHUÈTES AUX ŒUFS

Avec des carottes et du pain plat libanais



## ESPIGA BRANCO

Ce vin portugais d'Alenquer est un assemblage de cépages autochtones. Des étés chauds, des hivers froids et un sol de chaux, de galets et d'argile en font un vin harmonieux aux arômes exotiques d'agrumes, de bergamote et de mangue.



Gousse d'ail



Carotte \*



Oignons jeunes \*



Dés de courge \*



Curry



Œuf plein air \*



Pain plat libanais



Beurre de cacahuètes (petit pot)



Total : 25-30 min.

Veggie

Facile

À manger dans les 3 jours

Cette soupe de courge et de cacahuètes offre une profusion de couleurs et de saveurs. La douceur des légumes orange s'associe bien au fondant du beurre de cacahuètes et aux épices du curry. Garnissez la soupe d'un œuf dur et utilisez le pain plat comme trempette.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Marmite à soupe avec couvercle, petite casserole avec couvercle, poêle et mixeur plongeant.

Recette de soupe de courge et de cacahuètes aux œufs : c'est parti !



### 1 PRÉPARER

Pour la soupe, portez à ébullition 400 ml d'eau par personne. Émincez ou écrasez l'**ail** et taillez la **carotte** en rondelles.



### 2 DÉCOUPER LES OIGNONS JEUNES

Taillez les **oignons jeunes** en fines rondelles. Pour la garniture, conservez 1 cs du vert par personne ★.



### 3 CUIRE

Faites chauffer l'huile d'olive dans la marmite à soupe et faites revenir l'**ail**, la **carotte**, les **dés de courge**, le **curry** et le reste d'**oignons jeunes** 2 minutes à feu vif. Ajoutez ensuite 300 ml d'eau bouillante par personne, émiettez  $\frac{3}{4}$  d'un cube de bouillon par personne au-dessus de la marmite et portez à ébullition à couvert. Laissez mijoter la soupe 14 à 16 minutes.



### 4 CUIRE LES ŒUFS

Pendant ce temps, dans la petite casserole, portez de l'eau à ébullition pour les **œufs** et faites-les cuire 6 à 8 minutes à couvert. Plongez-les ensuite dans l'eau froide. Écalez-les et coupez-les par le milieu.



### 5 MIXER LA SOUPE

Pendant ce temps, réchauffez le **pain plat libanais** dans la poêle sèche : 30 secondes par côté à feu moyen-vif ★★. Hors du feu, ajoutez le **beurre de cacahuètes** et mixez à l'aide du mixeur plongeant. Ajoutez éventuellement un peu d'eau pour éclaircir la soupe. Salez et poivrez.

★★ **CONSEIL** : Si vous préférez éviter de les manger crus, faites cuire tous les oignons à l'étape 3.



### 6 SERVIR

Versez la **soupe** dans les bols, disposez les **œufs** par-dessus et garnissez avec le vert des **oignons jeunes**. Accompagnez le tout du **pain plat**.

★★ **CONSEIL** : Pour que le pain soit croustillant, enduisez-le d'un peu d'huile d'olive et enfournez 3 à 4 minutes à 210 degrés.

## 1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Carotte (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Oignons jeunes (pc) *	2	4	6	8	10	12
Dés de courge (g) 23) *	150	300	450	600	750	900
Curry (cc) 9) 10)	1½	3	4½	6	7½	9
Œuf plein air (pc) 3) *	1	2	3	4	5	6
Pain plat libanais (pc) 1)	2	4	6	8	10	12
Beurre de cacahuètes (petit pot) 5) 22)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive* (cs)	1	2	3	4	5	6
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)	3443 / 823	405 / 97
Lipides total (g)	29	3
Dont saturés (g)	6,5	0,8
Glucides (g)	110	13
Dont sucres (g)	7,5	0,9
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	25	3
Sel (g)	5,1	0,6

## ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 5) Cacahuètes 9) Céleri 10) Moutarde  
Peut contenir des traces de : 22) (Autres) noix 23) Céleri

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.



www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be  
SEMAINE 12 | 2018