



SOUPE DE COURGE ET DE CACAHUÈTES AUX ŒUFS

Avec des carottes et du pain plat libanais



BEURRE DE CACAHUÈTES

Le beurre de cacahuète est une invention des médecins américains pour fournir un aliment riches en protéines. De plus, il est riche en acides gras insaturés et en fibres.



Gousse d'ail



Carotte *



Oignons nouveaux *



Dés de courge *



Curry



Œuf plein air *



Pain plat libanais



Beurre de cacahuètes (petit pot)

Total : 25-30 min.

Veggie

Facile

Family

À manger dans les 5 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 coupez la **carotte** en rondelles.



2 DÉCOUPER LES OIGNONS NOUVEAUX

Coupez les **oignons nouveaux** 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 nouveaux** 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 sans matière grasse : 30 secondes de chaque 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 nouveaux**. 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 nouveaux (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

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de légumes (pc)	$\frac{3}{4}$	1½	2¼	3	3¾	4½
Poivre et sel	Selon le goût					

* 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

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