



Soupe à la courge, aux pois chiches et au cumin

Avec de la crème aigre et une baguette d'épeautre



SYNERA BLANCO

Cette soupe à la courge et aux pois chiches appelle un contrepied tout en fraîcheur pour préserver les papilles gustatives. Frais et aromatique, le Synera Blanco fait parfaitement l'affaire.



Oignon



Piment rouge ✨



Courge Hokkaido



Pois chiches



Graines de cumin



Baguette d'épeautre



Menthe fraîche ✨



Crème aigre ✨

Total : 30-35 min.

Veggie

Facile

Discovery

À manger dans les 5 jours

Ronde, oblongue, verte, orange... la courge se décline en de multiples tailles et variétés. La courge Hokkaido a ceci de pratique qu'elle peut être consommée avec la peau. En plus de la courge, cette soupe-repas d'hiver contient des pois chiches : une bonne source de protéines. Le cumin et la menthe apportent un parfum délicieux, tandis que le piment rouge vient relever l'ensemble.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Passoire, marmite à soupe avec couvercle, plaque recouverte de papier sulfurisé et mixeur plongeant.

Recette de **soupe à la courge, aux pois chiches et au cumin** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 210 degrés et portez 450 ml d'eau par personne à ébullition. Pendant ce temps, émincez l'**oignon**. Épépinez et émincez le **piment rouge**.



2 DÉCOUPER LA COURGE

Taillez la **courge Hokkaido** en quartiers. Épépinez-la, puis découpez-la en petits morceaux. Il n'est pas nécessaire de l'éplucher. Égouttez les **pois chiches** dans la passoire, puis rincez-les au robinet.



3 CUIRE LA SOUPE

Dans la marmite à soupe, faites chauffer l'huile d'olive pour y faire revenir l'**oignon** et le **piment** 1 minute à feu moyen-vif. Ajoutez la **courge**, le **cumin** (voir conseil) et la moitié des **pois chiches**, puis faites sauter 4 minutes. Émiettez le cube de bouillon au-dessus de la marmite, ajoutez 350 ml d'eau bouillante par personne et portez à ébullition à couvert. Laissez mijoter 15 minutes.



4 GRILLER LES POIS CHICHES

Pendant ce temps, sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, mélangez le reste de **pois chiches** au miel, puis enfournez 15 minutes. Ajoutez la **baguette** durant les 5 à 7 dernières minutes. Ciselez les feuilles de **menthe** en fines lamelles.



5 MIXER

Hors du feu, ajoutez le vinaigre de vin rouge et mixez à l'aide du mixeur plongeant. Salez et poivrez. Ajoutez un peu d'eau bouillante si vous souhaitez éclaircir la soupe.

★ CONSEIL

Si vous n'avez pas de vinaigre de vin rouge, remplacez-le par du vinaigre de vin blanc ou du vinaigre balsamique blanc.



6 SERVIR

Servez la **soupe** dans les bols, puis garnissez avec les **pois chiches** grillés, la **menthe**, la **crème aigre** et de l'huile d'olive vierge extra. Accompagnez le tout de la **baguette d'épeautre**.

★ CONSEIL

Si vous n'aimez pas les plats épicés, réduisez la quantité de cumin à l'étape 3.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Piment rouge (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Courge Hokkaido (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pois chiches (boîte)	½	1	1½	2	2½	3
Graines de cumin moulues (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Baguette à l'épeautre (pc) 1) 17) 20) 21) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Menthe fraîche (feuilles) 23) *	3	6	9	12	15	18
Crème aigre (cs) 7) *	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive* (cs)	1	1	1½	1½	2	2
Cube de bouillon de légumes* (pc)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Miel* (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin rouge* (cs)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Huile d'olive vierge extra* (cs)	Selon le goût					
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2443 / 584	247 / 59
Lipides total (g)	17	2
Dont saturés (g)	5,6	0,6
Glucides (g)	89	9
Dont sucres (g)	19,7	1,0
Fibres (g)	14	1
Protéines (g)	22	2
Sel (g)	5,2	0,5

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 17) (Œufs) 20) Soja 21) Lait/lactose 22) Noix 23) Céleri 25) Sésame 27) Lupin

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.

   #HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 45 | 2017