



BOX VIN

Masan rosé

Ce rosé français rappelle la fraîcheur du yaourt en raison de la fermentation malolactique, le processus de transformation de l'acide malique en acide lactique.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 31
2016

Prenez votre plat en photo et partagez-la sur Une surprise attend les plus belles photos !

Soupe aux patates douces, aux carottes et au yaourt avec son pain au fromage et aux épinards

Une touche de sucré grâce à la patate douce

La soupe permet de consommer de grandes quantités de légumes sans effort. C'est le cas de ce potage orange aux patates douces et aux carottes, qui regorgent toutes deux de vitamines. Pour en faire un souper complet, servez-la avec un petit pain au fromage et aux épinards de « Le Perron », notre boulanger artisanal.

conserver au frigo



30-35 min



facile



à manger dans les 3 jours



végétarien



plaît aux enfants



Carottes



Céleri branche



Petit pain fromage-épinards



Yaourt entier



Oignon



Gousse d'ail



Patate douce



Graines de tournesol

Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail	1	2	2	3	3	4
Patate douce (g)	150	300	450	600	750	900
Carottes	½	1	1½	2	2½	3
Céleri branche (tige)	1½	3	4½	6	7½	9
Petit pain fromage-épinards 1) 7) 15)	1	2	3	4	5	6
Graines de tournesol (g) 15)	10	20	30	40	50	60
Yaourt entier (cs) 7) 15)	2	4	6	8	10	12
Beurre (cs)*	½	1	1	1½	1½	2
Cube de bouillon de légumes*	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même

Allergènes

1) Gluten **7)** Lait/lactose
15) Peut contenir des traces d'œufs, de cacahuètes, de soja, de noix, de moutarde, de sésame et de lupin

Ustensiles

Casserole à soupe avec couvercle, grande poêle, mixeur plongeur

Valeurs nutritionnelles 643 kcal | 21 g protéines | 78 g glucides | 24 g lipides dont 12 g saturés | 14 g fibres



1 Préchauffez le four à 200 degrés et portez à ébullition 500 ml d'eau par personne. Émincez l'oignon et pressez l'ail ou hachez-le finement. Épluchez la patate douce et coupez-la en morceaux de 2 cm, puis coupez la carotte en demi-rondelles. Coupez le céleri en morceaux de 1 cm.



2 Dans la casserole à soupe, faites chauffer le beurre pour y faire revenir les oignons, l'ail et le céleri à feu doux pendant 2 minutes. Ajoutez la patate douce et la carotte et touillez 3 minutes à feu moyen. Ajoutez 400 ml d'eau bouillante par personne et émiettez le cube de bouillon au-dessus de la casserole. Laissez mijoter 15 minutes à couvert.



3 Entre-temps, enfournez le petit pain pendant 6 à 8 minutes. Faites chauffer la poêle à feu vif et grillez-y les graines de tournesol sans huile pendant 2 minutes. Ensuite, réservez-les.

4 Faites chauffer la poêle à feu vif et grillez-y les graines de tournesol sans huile pendant 2 minutes. Ensuite, réservez-les.

5 Hors du feu, mixez le contenu de la casserole à soupe à l'aide du mixeur plongeur. Ajoutez éventuellement de l'eau pour éclaircir la soupe. Remettez la casserole sur le feu, puis salez et poivrez selon votre goût.

6 Dressez la soupe dans les bols. Parsemez-la de graines de tournesol, garnissez de yaourt et accompagnez le tout du petit pain fromage-épinards.



Le saviez-vous ? Cette soupe contient près de la moitié des apports quotidiens recommandés en fibres.