



Soupe de carotte et de tomate avec de la mozzarella di Bufala fondante

Avec du basilic et du pain aux raisins secs et aux noix



LA VIEILLE FERME BLANC

Pour accompagner l'onctuosité de la mozzarella di Bufala, optons pour un vin épicedu nord du Portugal. Le Cabriz Branco a suffisamment de structure pour faire l'affaire.



Oignon



Gousse d'ail



Carotte *



Tomate *



Basilic frais *



Petit pain aux raisins secs et aux noix



Mozzarella di Bufala *

Total : 30-35 min.

Original

Facile

Veggie

À manger dans les 5 jours

Les ingrédients de base de cette soupe : des carottes et des tomates. Ensemble, elles apportent de la douceur et donnent au plat sa belle couleur orange foncé. La mozzarella di Bufala apporte quant à elle du fondant, et le basilic une touche de fraîcheur. Avec le petit pain aux raisins secs et aux noix, c'est un pur régal.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Marmite à soupe avec couvercle et mixeur plongeant.

Recette de **soupe de carotte et de tomate avec de la mozzarella di Bufala fondante** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 200 degrés et préparez le bouillon. Émincez l'**oignon** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement.



2 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Découpez la **carotte** en demi-rondelles fines et la **tomate** en quartiers. Ciselez le **basilic**.



3 AJOUTER LE BOUILLON

Dans la marmite à soupe, faites chauffer l'huile d'olive et faites revenir l'**oignon** et l'**ail** 2 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez la **carotte** et la **tomate**, puis remuez 4 minutes. Ajoutez le bouillon et, à couvert, faites cuire la soupe 12 à 15 minutes à feu moyen-doux.



4 DÉCHIQUETER LA MOZZARELLA

Pendant ce temps, enfournez le **petit pain aux raisins secs et aux noix** 6 à 8 minutes. Égouttez la **mozzarella di Bufala** et découpez-la en petits morceaux.



5 MIXER LA SOUPE

Hors du feu, mixez le contenu de la marmite à l'aide d'un mixeur plongeant (voir conseil). Ajoutez éventuellement de l'eau pour éclaircir la soupe. Salez et poivrez.



6 SERVIR

Servez la soupe dans les bols, puis garnissez avec la **mozzarella** et le **basilic**. Accompagnez le tout du **petit pain aux raisins secs et aux noix**.

★ CONSEIL

Pour une soupe plus épicée, ajoutez le basilic aux légumes avant de les mixer, à l'étape 5.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Carotte (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pc) *	2	4	6	8	10	12
Basilic frais (feuilles) 23) *	6	12	18	24	30	36
Petit pain aux raisins secs et aux noix (pc) 1) 8) 17) 20) 21) 22)25) 27)	1	2	3	4	5	6
Mozzarella di Bufala (g) 7) *	125	250	375	500	625	750
Bouillon de légumes* (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Huile d'olive* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					
Énergie (kJ/kcal)	3188 / 762		386 / 92			
Lipides total (g)	41		5			
Dont saturés (g)	19,7		2,4			
Glucides (g)	62		8			
Dont sucres (g)	24,5		3,0			
Fibres (g)	10		1			
Protéines (g)	30		4			
Sel (g)	4,8		0,6			

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 8) Noix

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 20) Soja 21) Lait/lactose 22) (Autres) 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.



www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 40 | 2017

