



SOUPE DE COURGETTE AU PESTO

Avec une baguette d'épeautre gratinée



COURGETTE

Saviez-vous que la courgette verte n'est pas la seule de son espèce ? Elle existe aussi en blanc, en jaune et en forme de boule !



Oignon



Pommes de terre
Frieslander



Courgette



Graines de courge



Pesto vert alla
genovese ✨



Baguette
d'épeautre



Fromage mi-vieux
râpé ✨

Total : 30-35 min.

Veggie

Facile

Family

À manger dans
les 5 jours

Ce plat prouve que la courgette est un légume des plus polyvalents. Vous allez en faire de la soupe, mais aussi en tailler des rubans pour la décoration. Les graines de courge et la baguette gratinée, quant à elles, apportent un peu de croquant à ce plat.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Poêle, marmite à soupe ou grande casserole avec couvercle et mixeur plongeant.

Recette de **soupe de courgette au pesto** : c'est parti !



1 PRÉPARATION

Préchauffez le four à 180 degrés et portez 400 ml d'eau par personne à ébullition. Émincez l'**oignon**. Lavez ou épluchez les **pommes de terre** (Frieslander) et découpez-les en petits morceaux. Faites trois fins rubans de **courgette** par personne et détaillez le reste.



4 CUIRE LA BAGUETTE

Pendant ce temps, ouvrez la **baguette d'épeautre** par le dessus, dans le sens de la longueur, tartinez-la de la moitié du **pesto** et parsemez-la de la moitié du **fromage mi-vieux**. Enfouez 8 minutes.



2 GRILLER

Faites chauffer la poêle à feu vif et grillez-les **graines de courge** à sec jusqu'à ce qu'elles commencent à sauter. Ensuite, réservez.



5 ASSAISONNER

Pendant ce temps, faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la même poêle et faites-y cuire les **rubans de courgette** 5 minutes à feu moyen-doux. Retournez à mi-cuisson. Hors du feu, mixez le contenu de la casserole à soupe à l'aide du mixeur plongeant. Ajoutez éventuellement de l'eau pour éclaircir la soupe. Incorporez le reste de **pesto** et de **fromage** à la soupe. Salez et poivrez.



3 PRÉPARER LA SOUPE

Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans la marmite à soupe ou la grande casserole et faites-y revenir l'**oignon** 2 minutes à feu doux. Ajoutez les dés de courgette, portez le feu à moyen-doux et remuez pendant 3 minutes. Ajoutez les **pommes de terre** et 300 ml d'eau bouillante par personne. Émiettez le cube de bouillon au-dessus de la casserole et, à couvert, laissez mijoter 10 minutes à feu doux.



6 SERVIR

Servez la soupe dans les bols. Disposez les **rubans de courgette** par-dessus et garnissez avec les **graines de courge**. Accompagnez le tout d'une demi-**baguette d'épeautre** gratinée par personne.

★ CONSEIL

Ce plat est plutôt calorique. Si vous surveillez votre apport, réduisez les quantités de fromage et de pesto ou laissez tomber le pain.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1	1½	2	2½
Pommes de terre Frieslander (g)	100	200	300	400	500	600
Courgette (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Graines de courge (g) 19) 22)	10	15	20	25	30	35
Pesto vert alla genovese (g) 7) 8) *	40	80	120	160	200	240
Baguette à l'épeautre (pc) 1) 17) 20) 21) 22) 25) 27)	½	1	1½	2	2½	3
Fromage mi-vieux râpé (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Huile d'olive* (cs)	1	2	2	3	3	4
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)	3485 / 833	801 / 191
Lipides total (g)	49	11
Dont saturés (g)	12,2	2,8
Glucides (g)	74	17
Dont sucres (g)	12,7	2,9
Fibres (g)	7	2
Protéines (g)	24	6
Sel (g)	3,2	0,7

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 8) Noix

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 19) Cacahuètes

20) Soja 21) Lait/lactose 22) Noix 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 25 | 2017

