



SOUPE DE PATATES DOUCES ET DE CAROTTES AU YAOURT FRAIS

Avec des graines de tournesol et un petit pain au curcuma



VARAS ROSÉ

Ce plat offre une profusion de structures et de saveurs ! Un rosé relevé fera donc un très bon contrepiéd.



Oignon



Ail



Céleri branche *



Patate douce



Carotte *



Petit pain au curcuma



Graines de tournesol



Yaourt entier *

Total : 30-35 min.

Family

Facile

Veggie

À manger dans les 5 jours

Les soupes permettent de manger beaucoup de légumes sans effort. Ce potage orange ne déroge pas à la règle, puisque ses ingrédients (patates douces, carottes et céleri) regorgent tous de vitamines. Pour une touche de croquant, vous allez parsemez la soupe de graines de tournesol grillées.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Marmite à soupe avec couvercle, poêle et mixeur plongeant.

Recette de soupe de patates douces et de carottes : c'est parti !



1 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Préparez le bouillon. Préchauffez le four à 200 degrés. Émincez l'**oignon** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Coupez les branches de **céleri** dans le sens de la longueur, puis taillez-les en arcs de 1 cm. Épluchez les **patates douces** et taillez-les en morceaux de 2 cm. Coupez la **carotte** dans le sens de la longueur, puis taillez-la en demi-rondelles.



2 CUIRE LA SOUPE

Dans la marmite à soupe, faites chauffer le beurre pour y faire revenir l'**ail**, l'**oignon** et le **céleri** 2 minutes à feu doux. Ajoutez les **patates douces** et la **carotte**, puis remuez 3 minutes à feu moyen-vif. Versez le bouillon, couvrez et laissez mijoter 15 minutes.



3 CUIRE LE PETIT PAIN

Entre-temps, enfournez le **pain au curcuma** 6 à 8 minutes.



4 GRILLER LES GRAINES

Faites chauffer la poêle à feu vif et grillez-y les **graines de tournesol** 2 minutes à sec jusqu'à obtenir une couleur dorée. Ensuite, réservez.



5 MIXER LA SOUPE

Hors du feu, mixez le contenu de la marmite à l'aide du mixeur plongeant. Ajoutez de l'eau si vous souhaitez éclaircir la soupe, puis salez et poivrez.



6 SERVIR

Versez la soupe dans les bols. Garnissez avec le **yaourt**, parsemez de **graines de tournesol** et accompagnez des **petits pains au curcuma**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	2	3	3	4
Céleri branche (tige) 9) *	1½	3	4½	6	7½	9
Patate douce (g)	150	300	450	600	750	900
Carotte (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Pain au curcuma (pc) 1) 17) 20) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Graines de tournesol (g) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Yaourt entier (cs) 7) 19) 22) *	2	4	6	8	10	12
Bouillon de légumes* (ml)	400	800	1200	1600	2000	2400
Beurre* (cs)	½	1	1	1½	1½	2
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2356 / 563	263 / 63
Lipides total (g)	18	2
Dont saturés (g)	7,2	0,8
Glucides (g)	83	9
Dont sucres (g)	19,1	2,1
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	13	1
Sel (g)	5,7	0,6

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 9) Céleri

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

20) Soja 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 27 | 2017



*LE SAVIEZ-VOUS ?

Cette soupe contient près de la moitié des apports quotidiens recommandés en fibres.