



Soupe de tomate et de poivron au couscous perlé

garnie de crème aigre, d'estragon et accompagnée de gressins

FAMILIALE

FAMILIALE VÉGÉ 30 min. • À consommer dans les 3 jours



Oignon



Gousse d'ail



Tomate



Poivron rouge



Estragon frais



Couscous perlé



Ciabatta complète



Crème aigre



Fromage italien râpé

Ingrédients de base

Huile d'olive, Cube de bouillon de légumes, Poivre et sel

Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

Ustensiles

Casserole avec couvercle, plaque de cuisson et papier sulfurisé, papier sulfurisé, marmite à soupe avec couvercle, mixeur plongeant

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	3	4	5	6
Tomate (pc)	2	4	6	8	10	12
Poivron rouge* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Estragon frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Couscous perlé (g) 1)	30	60	85	120	145	180
Ciabatta complète (pc) 1) 3) 6) 7) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Crème aigre* (g) 7)	25	50	75	100	125	150
Fromage italien râpé* (g) 3) 7)	12½	25	37½	50	62½	75

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1	2	2	3	4	5
Cube de bouillon de légumes (pc)	½	1	1½	2	2½	3

Poivre et sel Au goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2642 / 632	511 / 122
Lipides total (g)	22	4
Dont saturés (g)	6,9	1,3
Glucides (g)	84	16
Dont sucres (g)	29,2	5,7
Fibres (g)	14	3
Protéines (g)	17	3
Sel (g)	3,8	0,7

Allergènes:

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 6) Soja 7) Lait/ Lactose

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 22) Fruits à coque 25) Sésame 27) Lupin



1. Préparer

Préchauffez le four à 200 degrés et portez 300 ml d'eau par personne à ébullition pour la soupe. Émincez l'**oignon** et écrasez l'**ail** (ou hachez-le finement). Taillez la **tomate** et le **poivron rouge** en morceaux. Détachez les feuilles d'**estragon** des brins et ciselez-les.



4. Cuire les gressins

Pendant ce temps, coupez la **ciabatta** en deux dans le sens de la longueur et coupez les moitiés en trois lamelles. Disposez-les sur la plaque recouverte de papier sulfurisé et enduisez-les du reste d'huile d'olive et d'**ail**. Salez et poivrez puis enfournez-les 6 à 8 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien croquantes.



2. Préparer la soupe

Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans la marmite à soupe et faites-y revenir l'**oignon**, la **tomate**, le **poivron** et la moitié de l'**ail** 2 minutes à feu moyen. Par personne, ajoutez 200 ml d'eau bouillante, émiettez ½ cube de bouillon au-dessus de la marmite, puis faites cuire la soupe pendant 15 minutes à couvert.



5. Mixer

Pendant ce temps, retirez la marmite du feu. Ajoutez la moitié de la **crème aigre** et passez le tout au mixeur plongeant. Salez et poivrez, puis ajoutez le reste d'eau bouillante si vous souhaitez éclaircir la soupe. Incorporez ensuite le **couscous perlé** à la soupe.



3. Cuire le couscous perlé

Pendant ce temps, versez de l'eau à hauteur du **couscous perlé** dans la casserole, puis portez à ébullition et faites-le cuire 12 à 14 minutes à couvert. Remuez régulièrement pour éviter qu'il n'accroche. Égouttez, égarez à la fourchette et réservez sans couvercle.

CONSEIL : Pesez d'abord le *couscous perlé* car il est possible que vous ayez reçu plus que vous en avez besoin.



6. Servir

Versez la soupe dans les bols, puis garnissez avec le **fromage**, le reste de **crème aigre** et l'**estragon** (voir CONSEIL). Servez avec les gressins.

CONSEIL : L'estragon a un goût prononcé, goûtez donc la soupe au moment de l'assaisonner.

Bon appétit !

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.