



# SOUPE DE TOMATE ET DE POIVRON AU COUSCOUS PERLÉ

garnie d'abricots secs, d'estragon et accompagnée de gressins



Oignon



Gousse d'ail



Tomate \*



Poivron rouge \*



Abricots secs



Estragon frais \*



Couscous perlé



Ciabatta



Crème aigre \*



Fromage italien râpé \*

Total : 30 min.

Végé

Facile

Calorie-focus

À consommer dans les 5 jours

Avez-vous déjà entendu parler de l'umami ? Ce cinquième goût (on connaît le salé, le sucré, l'acide et l'amer) est assez difficile à décrire. Dans cette recette, les tomates ont un goût umami ("savoureux", en japonais) qui renforce les saveurs sucrées de l'abricot et du poivron.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Marmite à soupe avec couvercle, casserole avec couvercle, plaque recouverte de papier sulfurisé et mixeur plongeant.

Recette de **soupe de tomate et de poivron au couscous perlé** : c'est parti !



## 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**, le **poivron rouge** et les **abricots** en morceaux. Détachez les feuilles d'**estragon** des brins et ciselez-les.

## 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**, les **abricots** et la moitié de l'**ail** 2 minutes à feu moyen. Ajoutez 200 ml d'eau bouillante par personne, émiettez le cube de bouillon au-dessus de la marmite, puis faites cuire la soupe pendant 15 minutes à couvert.

## 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, égrainez à la fourchette et réservez sans couvercle.



## 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.

## 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. Enfin, incorporez le **couscous perlé**.

## 6 SERVIR

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

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

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

# 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
Abricots secs (g) 19) 22) 25)	20	40	60	80	100	120
Estragon frais (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Couscous perlé (g) 1)	30	60	85	120	145	180
Ciabatta (pc) 1) 6) 7) 17) 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	3	4
Cube de bouillon de légumes (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Selon le goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2590 / 619	506 / 121
Lipides total (g)	21	4
Dont saturés (g)	6,9	1,3
Glucides (g)	81	16
Dont sucres (g)	26,3	5,1
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	20	4
Sel (g)	3,7	0,7

## ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 3) Œuf 6) Soja 7) Lait/lactose  
Peut contenir des traces de : 17) Œuf 19) Cacahuètes  
22) Fruits à coque 25) Sésame 27) Lupin

★ **CONSEIL** : Vous recevez plus de fromage que nécessaire pour la recette. Si vous ne faites pas attention à votre apport calorique, garnissez la soupe avec tout le fromage.

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

#HelloFresh

SEMAINE 40 | 2019