



Soupe de tomate et bruschettas au pesto de poivron

Accompagnée de fromage italien râpé



Oignon



Gousse d'ail



Carotte *



Tomate prune *



Thym séché



Paprika



Concentré de tomates



Ciabatta aux céréales



Pesto de poivron rouge *



Grana Padano *

Total pour 2 personnes : Family

30 min.



Facile



Végé

Consommer dans les 5 jours

Calorie Focus

Ce plat contient non moins de 400 grammes de légumes par personne et 50 % de l'apport quotidien recommandé en fibres. Il contient aussi de la vitamine A, que l'on retrouve principalement dans les carottes et les tomates. Celle-ci est très importante pour les yeux et le système immunitaire. Avec le pesto au poivron et la bruschetta, ce soir, l'Italie s'invite à votre table !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

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

Recette de **soupe de tomate et bruschettas au pesto de poivron** : c'est parti !



1 COUPER LES LÉGUMES

Préchauffez le four à 200 degrés. Taillez l'**oignon** en demi-rondelles et écrasez ou émincez l'**ail**. Coupez les **carottes** en fines demi-rondelles et les **tomates** en quartiers ★.



2 CUIRE LES LÉGUMES

Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans la marmite à soupe et faites revenir l'**oignon** et l'**ail** 2 minutes à feu moyen. Ajoutez les **carottes**, les **tomates**, le **thym**, le **paprika** et le **concentré de tomates**, puis faites cuire le tout 2 minutes.



3 FAIRE CUIRE LA SOUPE

Émiettez le cube de bouillon au-dessus de la casserole. Ajoutez le miel et 300 ml d'eau bouillante par personne, puis, à couvert, laissez la **soupe** mijoter 12 à 15 minutes à feu doux.



4 PRÉPARER LES BRUSCHETTAS

Pendant ce temps, coupez la **ciabatta** en tranches de 1 cm d'épaisseur. Disposez-les sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, tartinez-les de **pesto de poivron rouge**, arrosez-les éventuellement avec le reste de l'huile d'olive et enfournez-les 6 à 8 minutes.



5 MIXER LA SOUPE

Hors du feu, ajoutez la moitié du **Grana Padano** et réduisez la **soupe** à l'aide du mixeur plongeant. Ajoutez de l'eau (chaude) si vous souhaitez éclaircir la **soupe**, puis salez et poivrez.

★ **CONSEIL** : Si vous n'aimez pas la peau et les pépins de la tomate, émondez-les en dessinant une croix au couteau sur le dessous puis en les plongeant brièvement dans l'eau bouillante. La peau s'enlève alors facilement. Il ne vous reste plus qu'à les ouvrir pour les épépiner.



6 SERVIR

Versez la **soupe** dans les bols et garnissez-la avec le reste du **Grana Padano**. Si vous le souhaitez, versez un filet d'huile d'olive vierge extra et servez avec les bruschettas au **pesto de poivron**.

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 |
| Carotte (pc) * | ⅓ | ⅔ | 1 | 1½ | 1¾ | 2 |
| Tomate prune (pc) * | 3 | 6 | 9 | 12 | 15 | 18 |
| Thym séché (cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Paprika (cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Concentré de tomates (boîte) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Ciabatta au céréales (pc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| (1) 6) 7) 17) 22) 25) 27) | | | | | | |
| Pesto de poivron rouge (g) 7) 8) * | 40 | 80 | 120 | 160 | 200 | 240 |
| Fromage italien à pâte pressée (g) 3) 7) * | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| À ajouter vous-même | | | | | | |
| Huile d'olive (cs) | ½ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Cube de bouillon de légumes (pc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Miel (cc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Huile d'olive vierge extra | | | | | Au goût | |
| Poivre et sel | | | | | Au goût | |

* Conserver au réfrigérateur

| VALEURS NUTRITIONNELLES | PAR PORTION | POUR 100 G |
|-------------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 2393 / 570 | 389 / 93 |
| Lipides total (g) | 25 | 4 |
| Dont saturés (g) | 8,4 | 1,4 |
| Glucides (g) | 60 | 10 |
| Dont sucres (g) | 24,8 | 4,1 |
| Fibres (g) | 15 | 2 |
| Protéines (g) | 19 | 3 |
| Sel (g) | 4,5 | 0,7 |

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 6) Soja 7) Lait/lactose 8) Fruits à coque
 Peut contenir des traces de : 17) Œufs 22) Fruits à coque 25) Sésame 27) Lupin

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

