



Soupe de tomate et bruschettas au pesto de poivron

plein de légumes et de vitamine A

UN MOIS DE JUIN ÉQUILBRÉ

Soyez en forme pour l'été ! Ce mois-ci, optez pour une recette équilibrée par semaine. Avec plus de légumes et moins de 600 calories, ces recettes sont riches en fibres.



RECETTE ÉQUILBRÉE



Oignon



Gousse d'ail



Carotte *



Tomate prune *



Thym séché



Paprika



Concentré de tomates



Ciabatta grise



Pesto de poivron rouge *



Fromage italien à pâte pressée *

Total : 30 min

Family

Facile

Veggie

Consommer dans les 5 jours

Ce plat ne contient pas moins de 400 grammes de légumes par personne ainsi que 50 % de la quantité quotidienne recommandée en fibres. Saviez-vous que la vitamine A, principalement trouvée dans les carottes et les tomates, est très importante pour vos yeux ainsi que votre système immunitaire ? Avec le fromage italien go et la bruschetta, vous voyagez en Italie le temps d'un repas !

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 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 **fromage italien** 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 **fromage italien**. Si vous le souhaitez, versez un filet d'huile d'olive vierge extra et accompagnez le tout des **bruschettas**.

✳ **LE SAVIEZ-VOUS ?** Ce plat contient plus de la moitié des apports quotidiens recommandés en fibres et est riche en vitamine A, qui contribue à la santé des yeux ainsi qu'au renforcement du système immunitaire.

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	1½	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 grise (pc) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
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 / 572	264 / 63
Lipides total (g)	25	3
Dont saturés (g)	8,0	0,9
Glucides (g)	60	7
Dont sucres (g)	25,0	2,8
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	19	2
Sel (g)	5,0	0,6

ALLERGÈNES

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

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

