

Hello
FRESH

WINE BOX

Ramón Roqueta blanco

Plutôt gras grâce au chardonnay qu'il contient, ce Roqueta blanco catalan accompagne donc divinement cette soupe très onctueuse.



www.hellofresh.fr / www.instagram.com/hellofresh

SEMAINE 08
2017

Prenez votre plat en photo et partagez-la sur [f](#) [t](#) [i](#) Une surprise attend les plus belles photos !

Velouté au céleri-rave et au poireau, croustade aux champignons

Avec de la crème fraîche

Voici une soupe réconfortante, mais aussi très fraîche et onctueuse. Le céleri-rave et le poireau accompagnent formidablement bien la croustade de champignons fraîchement sortie du four !



40-45 min



facile



à manger
dans les
5 jours



plaît aux
enfants



végétarien

conservé au réfrigérateur



☞ Céleri-rave



☞ Poireau



☞ Croustade aux champignons



☞ Crème fraîche



☐ Oignon



☐ Pommes de terre
Frieslander

Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Pommes de terre Frieslander (g)	100	200	300	400	500	600
Céleri-rave (pc) 9)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poireau (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Croustade aux champignons (pc) 1) 3) 7) 13) 22) 25)	1	2	3	4	5	6
Crème fraîche (cs) 7) 15) 20)	2	4	6	8	10	12
Huile d'olive (cs)*	1	1	1	2	2	2
Cube de bouillon de légumes (pc)*	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Moutarde (cc)*	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même

Allergènes

1) Gluten 3) Œufs
7) Lait/lactose 9) Céleri
13) Lupin
Peut contenir des traces de
15) gluten, 20) soja,
22) noix et 25) sésame.

Ustensiles

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

Valeurs nutritionnelles

	Énergie kJ/kcal	Lipides (g)	Dont saturés (g)	Glucides (g)	Dont sucres (g)	Fibres (g)	Protéines (g)	Sel (g)
Portion *	3000 / 717	37	20,3	69	9,4	18	17	6,3
100 g **	283 / 68	3	1,9	7	0,9	2	2	0,6

* Par personne par portion | ** Par 100 grammes



1 Préchauffez le four à 180 degrés et portez 500 ml d'eau par personne à ébullition pour la soupe.



2 Émincez l'oignon. Épluchez les pommes de terre (Frieslander) et découpez-les grossièrement. Épluchez le céleri-rave et taillez-le en morceaux de 2 cm. Coupez les poireaux en rondelles.



3 Dans la marmite à soupe, faites chauffer l'huile d'olive pour y faire revenir les oignons 2 minutes à feu doux. Ajoutez les pommes de terre, le céleri-rave et le poireau, puis remuez 1 minute à feu moyen-vif.



4 Ajoutez ensuite 400 ml d'eau de cuisson par personne, émiettez le cube de bouillon au-dessus de la marmite et portez à ébullition à couvert. Laissez mijoter la soupe 13 à 15 minutes.

5 Sortez la croustade de sa barquette et enfournez-la sur une plaque recouverte de papier sulfurisé pendant 18 à 20 minutes.

6 Hors du feu, ajoutez la moutarde et mixez à l'aide du mixeur plongeant. Ajoutez éventuellement un peu d'eau pour éclaircir la soupe, puis salez et poivrez.

7 Versez la soupe dans les bols. Garnissez-la de crème fraîche et accompagnez-la de la croustade.