



VELOUTÉ DE BROCOLIS AU DANABLU

Avec une ciabatta grillée, du fromage frais aux herbes et des pignons de pin



LA VIEILLE FERME BLANC

Grâce à sa faible acidité, ce blanc tout en rondeur accompagne à merveille ce velouté ainsi que le fromage bleu, onctueux mais quelque peu corsé.



Oignon



Gousse d'ail



Brocolis *



Pommes de terre Bildstar



Pignons de pin



Origan séché



Ciabatta blanche



Fromage frais aux herbes *



Fromage bleu Danablu *

Total : 25-30 min.

Original

Facile

Veggie

À manger dans les 5 jours

La soupe est le plat parfait pour faire le plein de légumes sans s'en rendre compte. Et avec l'ajout de Danablu, celle-ci prend une texture délicieusement veloutée. Le Danablu est le pendant danois du roquefort, mais au lait de vache. Il rend la soupe non seulement onctueuse, mais aussi nettement plus corsée. En accompagnement : une ciabatta grillée avec du fromage frais aux herbes. Et en garniture : des pignons de pin délicieusement croquants.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Marmite à soupe avec couvercle et mixeur plongeant.

Recette de **velouté de brocolis au Danablu** : c'est parti !



1 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Préparez le bouillon et préchauffez le four à 210 degrés. Émincez l'**oignon** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Découpez les bouquets de **brocolis** en fleurettes et les tiges en morceaux. Lavez bien les **pommes de terre** et découpez-les en morceaux de taille égale.



2 GRILLER LES PIGNONS DE PIN

Faites chauffer la marmite à soupe à feu moyen-doux et faites-y griller les **pignons de pin** à sec jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ensuite, réservez à part.



3 CUIRE LA SOUPE

Dans la même marmite à soupe, faites chauffer le beurre pour y faire revenir les **oignons**, l'**ail** et l'**origan** 3 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez le bouillon, les **brocolis** et les **pommes de terre**. Portez à ébullition et, à couvert, faites cuire 14 à 18 minutes à feu moyen-doux.



4 CUIRE LA CIABATTA

Pendant ce temps, ouvrez la **ciabatta** et tartinez-la de la moitié du **fromage frais**. Enfouez 6 minutes.



5 ASSAISONNER

Mixez les **brocolis** et les **pommes de terre** à l'aide du mixeur plongeant. Incorporez le reste du **fromage frais**, puis salez et poivrez. Ajoutez éventuellement de l'eau pour éclaircir la soupe.

★ CONSEIL

Ce plat est plutôt calorique. Si vous surveillez votre apport, limitez-vous à 25-30 grammes de fromage frais aux herbes par personne. Vous pourrez utiliser le reste plus tard dans la semaine : sur une tartine, par exemple.



6 SERVIR

Servez le velouté avec la **ciabatta** grillée. Garnissez avec les **pignons de pin** et le **fromage bleu Danablu** (voir conseil).

★ CONSEIL

Le Danablu est un bleu doux mais fort en goût. Pour que l'équilibre soit parfait, laissez chacun garnir son bol de soupe.

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
Brocolis (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Pommes de terre Bildstar (g)	125	250	375	500	625	700
Pignons de pin (g) 19) 22)	10	20	30	40	50	60
Origan séché (cc)	1	2	3	4	5	6
Ciabatta blanche (pc) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Fromage frais aux fines herbes (g) 7) *	50	100	150	200	250	300
Fromage bleu Danablu (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Bouillon de légumes* (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Beurre* (cs)	1	1	2	2	3	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3310 / 791	423 / 101
Lipides total (g)	46	6
Dont saturés (g)	21,2	2,7
Glucides (g)	63	8
Dont sucres (g)	7,5	1,0
Fibres (g)	11	1
Protéines (g)	26	3
Sel (g)	4,6	0,6

ALLERGÈNES

1) Gluten 6) Soja 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 19) Cacahuètes

22) Noix 25) Sésame 27) Lupin

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.

#HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

SEMAINE 35 | 2017

HelloFRESH