



WINE BOX

Espiga branco
Le fenouil apporte à cette soupe une touche incontestablement épicée. Nous optons donc pour cet Espiga blanc frais et légèrement corsé.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 01
2016

Prenez votre plat en photo et partagez-la sur Une surprise attend les plus belles photos !

Soupe fenouil-poireau, œuf mollet et pain aux noix complet

Servie avec un œuf cuit juste comme il faut

Veloutée et crémeuse, cette soupe s'accompagne d'un œuf cuit juste comme il faut afin que le jaune reste fondant. Quant aux graines de moutarde, elles apportent au plat une touche de piquant. Une délicieuse soupe à déguster lors des longues soirées d'hiver.

conserver au réfrigérateur



35-40 min



facile



à manger dans les 5 jours



végétarien



plaît aux enfants



Ciboulette fraîche



Fenouil



Poireaux



Œufs « plein air »



Pain aux noix complet



Graines de moutarde



Gousse d'ail



Pommes de terre Irene

Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre Irene (g)	150	300	450	600	750	900
Gousse d'ail (pc)	1	1	2	2	3	4
Fenouil (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Poireau (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Graines de moutarde (cc) 10)	1	2	3	4	5	6
Œufs plein air (pc) 3)	1	2	3	4	5	6
Pain gris aux noix (pc) 1) 8) 17) 19) 20) 21) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Ciboulette fraîche (brins) 23)	5	10	15	20	25	30
Beurre (cs)*	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de légumes*	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Huile d'olive vierge extra*				Selon le goût		
Poivre et sel*				Selon le goût		

* À ajouter vous-même

Allergènes

1) Gluten **3)** Œufs
8) Noix **10)** Moutarde
Peut contenir des traces de
17) œufs, **19)** cacahuètes,
20) soja, **21)** lait/lactose,
22) noix, **23)** céleri,
25) sésame et **27)** lupin.

Ustensiles

Casserole avec couvercle, casserole à manche avec couvercle, mixeur plongeant

Valeurs nutritionnelles 568 kcal | 18 g protéines | 71 g glucides | 19 g lipides dont 7 g saturés | 12 g fibres



1 Préchauffez le four à 190 degrés et portez 500 ml d'eau à ébullition pour la soupe. Lavez ou épluchez les pommes de terre (Irene) et découpez-les en morceaux. Émincez ou écrasez l'ail. Coupez le fenouil en quarts, ôtez le cœur dur et découpez-le grossièrement. Coupez les poireaux en rondelles.



2 Faites chauffer le beurre dans la grande casserole. Faites revenir l'ail et les graines de moutarde 1 minute à feu doux. Ajoutez les pommes de terre, le fenouil et le poireau, puis remuez 1 minute à feu moyen-vif. Ajoutez ensuite l'eau bouillante, émiettez le cube de bouillon au-dessus de la casserole, puis, à couvert, laissez mijoter 15 minutes sur feu moyen-doux.



3 Entre-temps, portez à ébullition l'eau de la casserole contenant les œufs et faites-les cuire 5 minutes afin d'obtenir un jaune épais, mais encore coulant. Plongez ensuite les œufs dans l'eau froide, égalez-les et coupez-les dans le sens de la longueur.

4 Enfournez le pain aux noix 6 à 8 minutes et émincez la ciboulette.

5 Hors du feu, mixez le contenu de la casserole à soupe à l'aide du mixeur plongeant. Ajoutez éventuellement de l'eau, puis salez et poivrez.

6 Servez la soupe dans les bols et disposez l'œuf à la surface. Accompagnez du pain aux noix, puis garnissez de ciboulette et éventuellement d'huile d'olive vierge extra.



Conseil ! Plutôt que de le cuire, vous pouvez également pocher l'œuf. Portez de l'eau et une cuillère à café de vinaigre à ébullition. À l'aide d'une cuillère, faites un tourbillon dans l'eau bouillante, cassez l'œuf au milieu de celui-ci et laissez-le prendre 4 minutes. Retirez délicatement l'œuf de l'eau à l'aide d'une cuillère, puis servez-le dans la soupe.