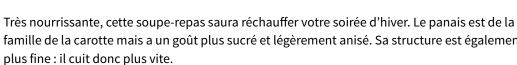


SOUPE DE CAROTTE ET DE PANAIS

Avec de l'huile à l'amande et à la coriandre et un pain rosette







SYNERA BLANCO

Ce vin catalan est un assemblage de macabeo et de chardonnay. Frais et nerveux, il révèle tout un bouquet aromatique fruité de poire, de pomme, de banane et d'orange, mais également de délicates notes florales.







Pommes de terre Nicola





Carotte *



Curcuma moulu

Pain rosette gris





Amandes

Coriandre fraîche *



Total: 30-35 min. Family

Veggie









famille de la carotte mais a un goût plus sucré et légèrement anisé. Sa structure est également

BIEN — COMMENCER

USTENSILES

Marmite à soupe ou grande casserole avec couvercle, petit bol et mixeur plongeant.

Recette de soupe de carotte et de panais : c'est parti!



PRÉPARER
Préchauffez le four à 180 degrés et portez
500 ml d'eau par personne à ébullition pour la soupe. Émincez l'oignon. Épluchez les pommes de terre et le panais.



2 DÉCOUPER Découpez les pommes de terre, les carottes et le panais en petits morceaux.



PRÉPARER LA SOUPE
Faites chauffer le beurre dans la marmite à soupe ou la casserole et faites revenir l'oignon 2 à 3 minutes à feu moyen. Ajoutez le panais, les carottes et le curcuma, puis touillez 3 à 4 minutes. Ajoutez les pommes de terre et l'eau de cuisson, puis émiettez le cube de bouillon par-dessus la casserole. Laissez mijoter à couvert pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient cuits.



4 CUIRE LE PAIN
Pendant ce temps, humectez le pain
rosette avant de l'enfourner 7 à 9 minutes.



5 PRÉPARER L'HUILE
Concassez les amandes et ciselez la coriandre très finement. Faites chauffer une poêle à feu vif et faites griller les amandes à sec jusqu'à obtenir une belle couleur dorée. Laissez-les refroidir, puis mélangez-les à la coriandre et à l'huile d'olive vierge extra dans le petit bol. Salez et poivrez l'huile à l'amande et à la coriandre.



Hors du feu, mixez le contenu de la marmite à l'aide du mixeur plongeant Salez et poivrez. Versez la soupe dans les bols. Garnissez avec l'huile aux amandes et à la coriandre et accompagnez du pain rosette *.

★CONSEIL: Si vous n'aimez pas la coriandre ou qu'il y a des enfants à table, servez l'huile séparément.

1 À 6 PERSONNES —

INGRÉDIENTS

MONEDIEN						
	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	1/2	1	1½	2	2½	3
Pommes de terre Nicola (g)	100	200	300	400	500	600
Panais (g) *	125	250	375	500	625	750
Carotte (pc) *	1/4	1/2	3/4	1	11/4	1½
Curcuma moulu (cc)	1/2	1	1½	2	2½	3
Pain rosette gris (pc) 1) 17) 20) 21) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Amandes (g) 8) 19) 22) 25)	20	30	40	50	60	70
Coriandre fraîche (brins) 23) *	2	4	6	8	10	12
Beurre* (cs)	1	1½	2	21/2	3	3½
Cube de bouillon de légumes* (pc)	3/4	1½	21⁄4	3	3¾	4½
Huile d'olive vierge extra* (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					
43	* 0 /5 * / 1					

*À ajouter vous-même | 🛠 Conserver au réfrigérateur

VALEURS	PAR	
NUTRITIONNELLES	PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3297 / 788	341/81
Lipides total (g)	37	4
Dont saturés (g)	3,4	0,4
Glucides (g)	89	9
Dont sucres (g)	12,3	1,3
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	18	2
Sel (g)	5,0	0,5

ALI FRGÈNE

1) Gluten 8) No

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 19) Cacahuètes 20) Soja 21) Lait/lactose 22) (Autres) noix 23) Céleri

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 10 | 2**018