



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.



Oignon



Pommes de terre Nicola



Panais *



Carotte *



Curcuma moulu



Pain rosette gris



Amandes



Coriandre fraîche *

Total : 30-35 min.

Family

Facile

Veggie

À manger dans les 5 jours

Très nourrissante, cette soupe-repas saura réchauffer votre soirée d'hiver. Le panais est de la famille de la carotte mais a un goût plus sucré et légèrement anisé. Sa structure est également plus fine : il cuit donc plus vite.

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 !



1 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.



3 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.



6 SERVIR

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

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	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) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Curcuma moulu (cc)	½	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	2½	3	3½
Cube de bouillon de légumes* (pc)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Huile d'olive vierge extra* (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR 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

ALLERGÈNES

1) Gluten 8) Noix

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.



www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 10 | 2018