



WINE BOX

La Vieille Ferme Rouge

Ample, rond et souple, ce vin rouge se marie à merveille avec les arômes légèrement sucrés de la carotte.



www.hellofresh.be

SEMAINE 49
2016

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

Soupe à la carotte et à la tomate à l'italienne

Avec l'onctuosité de la mozzarella de bufflonne et le sucré du pain aux raisins et aux noix

Les ingrédients de base de cette soupe : oignon, ail, carottes et tomates. Ensemble, ils développent des arômes délicieusement doux et confèrent à la soupe une couleur que nous estimons être celle du « coucher de soleil ». La mozzarella apporte du crémeux et le basilic une touche de fraîcheur.

conserver au réfrigérateur



35-40 min



facile



à manger dans les 5 jours



végétarien



plaît aux enfants



Mozzarella



Basilic



Carottes



Gousse d'ail



Oignon



Tomate



Pain complet aux noix et aux raisins secs

Ingrédients	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail	1	2	3	4	5	6
Carotte (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pc)	2	4	6	8	10	12
Basilic (feuilles) 23	6	12	18	24	30	36
Petit pain complet raisins secs-noix (pc) 1) 8) 17) 20) 21) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Mozzarella (g) 7)	125	250	375	500	625	750
Bouillon de légumes (ml)*	300	600	900	1200	1500	1800
Huile d'olive (cs)*	½	1	1	1½	1½	2
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même

Allergènes

1) Gluten **7)** Lait/lactose
8) Noix
Peut contenir des traces de
17) œufs, **20)** soja,
21) lait/lactose,
23) céleri, **25)** sésame et
27) lupin.

Ustensiles

Marmite à soupe avec couvercle, mixeur plongeant

Valeurs nutritionnelles 746 kcal | 30 g protéines | 49 g glucides | 45 g lipides dont 23 g saturés | 12 g fibres



1 Préchauffez le four à 200 degrés et préparez le bouillon. Émincez l'oignon et écrasez l'ail ou hachez-le finement. Découpez les carottes en demi-rondelles et les tomates en quarts. Émincez le basilic.



2 Dans la marmite à soupe, faites chauffer l'huile d'olive pour y faire revenir l'oignon et l'ail à feu moyen pendant 2 minutes. Ajoutez les carottes et les tomates, puis remuez 2 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez le bouillon et faites cuire la soupe à couvert pendant 12 à 15 minutes à feu moyen.



3 Entre-temps, enfournez le pain aux noix et aux raisins secs 6 à 8 minutes. Faites égoutter la mozzarella et découpez-la en petits morceaux.

4 Hors du feu, mixez ensuite le contenu de la marmite à soupe à l'aide du mixeur plongeant. Ajoutez éventuellement de l'eau pour éclaircir la soupe. Salez et poivrez.



5 Servez la soupe dans les bols et garnissez de mozzarella et de basilic. Accompagnez du pain aux noix et aux raisins secs.

Conseil ! Si vous souhaitez relever le goût de la soupe, ajoutez le basilic avant d'utiliser le mixeur !