



# SOUPE AUX TROIS TOMATES ET CROÛTONS AU FROMAGE

Avec du paprika et de la crème aigre



**AIL**

La manière d'utiliser cet ingrédient simple fait une grande différence. Cru, il apporte un goût intense et piquant, mais une tête rôtie au four donne des gousses à la fois douces et sucrées.



Gousse d'ail



Tomate ✱



Tomates séchées



Paprika



Tomates cerises ✱



Ciabatta blanche



Fromage mi-vieux râpé ✱



Crème aigre ✱

Total : 20 min.

Rapido

Très facile

Veggie

Consommer dans les 5 jours

Pour préparer cette soupe, vous allez utiliser pas moins de trois types de tomates. Avec le paprika fumé et une bonne dose d'ail, elle développe des saveurs profondes et complexes. Et comme toute soupe-repas doit s'accompagner d'un élément croquant pour être complète, vous allez préparer de délicieux croûtons au fromage.

## BIEN COMMENCER

**USTENSILES :** Marmite à soupe avec couvercle, poêle et mixeur plongeant.  
Recette de **soupe aux trois tomates et croûtons au fromage** : c'est parti !



### 1 PRÉPARER

- Portez 250 ml d'eau par personne à ébullition.
- Hachez grossièrement l'**ail**. Coupez les **tomates** en dés. Les **tomates cerises** peuvent rester entières.
- Coupez les **tomates séchées** en gros morceaux.



### 3 CUIRE LES CROÛTONS

- Pendant ce temps, coupez la **ciabatta** en morceaux de 1 cm. Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle et faites-les dorer sur tous les côtés 6 minutes à feu vif ★.
- Hors du feu, parsemez les croûtons de **fromage mi-vieux râpé**, puis remuez bien.

★**CONSEIL** : La poêle doit être bien chaude avant d'y ajouter les croûtons : ils en deviendront d'autant plus croquants.



### 2 CUIRE LA SOUPE

- Dans la marmite à soupe, faites chauffer l'huile d'olive et faites revenir l'**ail**, le **paprika** et les différents types de **tomates** 2 minutes à feu vif.
- Versez l'eau bouillante et émiettez le cube de bouillon au-dessus de la marmite.
- Baissez le feu et laissez cuire les **tomates** 10 à 12 minutes à couvert.



### 4 MIXER ET SERVIR

- Ajoutez le miel, du sel et du poivre, puis réduisez les tomates en purée à l'aide du mixeur plongeant ★★.
- Servez la **soupe de tomates** dans les bols. Garnissez avec la **crème aigre**.
- Parsemez de **croûtons** et ajoutez une généreuse quantité de poivre noir.

★★**CONSEIL** : Goûtez la soupe et ajoutez plus de poivre, de sel ou de miel selon votre goût.

## 1 À 6 PERSONNES INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	2	4	6	8	10	12
Tomate (pc) *	2	4	6	8	10	12
Tomates séchées (g)	35	60	90	120	150	180
Paprika (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Tomates cerises rouges (g) *	125	250	375	500	625	750
Ciabatta blanche (pc) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Fromage mi-vieux râpé (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Crème aigre (g) 7) *	50	100	150	200	250	300
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes (pc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Miel (cc)	1¼	2½	¾	5	6¼	7½
Poivre et sel	Selon le goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3368 / 805	416 / 99
Lipides (g)	48	6
Dont saturés (g)	14,4	1,8
Glucides (g)	70	9
Dont sucres (g)	29,6	3,7
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	20	2
Sel (g)	8,1	1,0

#### ALLERGÈNES

1) Gluten 6) Soja 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 22) Noix 25) Sésame 27) Lupin

■ **CONSEIL** : Si vous surveillez votre consommation de sel, limitez-vous à ½ cube de bouillon par personne. Le plat compte alors 5,3 g de sel par portion.

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !