



Soupe au poivron jaune et au maïs garnie de feta et de graines de courge Avec un pain naan



CABRIZ BRANCO

Cette soupe s'accorde très bien avec le Cabriz Branco, un vin portugais légèrement épicé qui se marie bien avec les graines de courge et qui développe de belles notes d'agrumes.



Gousse d'ail



Poivron jaune *



Maïs



Graines de courge



Cumin moulu



Graines de coriandre moulues



Ciboulette fraîche *



Feta *



Pain naan

Total : 25-30 min. Veggie

Facile

À manger dans les 5 jours

Le poivron et le maïs apportent à cette soupe jaune leur douceur, tandis que le cumin et la coriandre lui confèrent des notes épicées et la feta une touche salée. Vous allez utiliser cette dernière pour garnir la soupe, mais aussi la moitié du pain naan.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Marmite à soupe avec couvercle, poêle et mixeur plongeant.

Recette de **soupe au poivron jaune et au maïs garnie de feta et de graines de courge** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Pour la soupe, portez à ébullition 300 ml d'eau par personne. Émincez ou écrasez l'**ail**. Taillez le **poivron jaune** en petits dés et égouttez le **maïs**.



2 GRILLER LES GRAINES DE COURGE

À feu vif, faites chauffer la marmite à soupe et grillez-y les **graines de courge** à sec jusqu'à ce qu'elles commencent à sauter. Réservez hors de la marmite.



3 PRÉPARER LA SOUPE

Faites chauffer l'huile d'olive dans la même marmite et faites-y revenir l'**ail**, le **cumin** et la **coriandre** 2 à 3 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez le **poivron jaune** et poursuivez la cuisson 2 minutes. Mouillez avec l'eau bouillante (attention aux éclaboussures !), émiettez le cube de bouillon par-dessus la marmite, puis ajoutez le **maïs** (voir conseil). Couvrez et laissez mijoter 15 minutes.



4 GRILLER LE PAIN NAAN

Pendant ce temps, ciselez la **ciboulette** et émiettez la **feta**. Faites griller le **pain naan** 2 à 3 minutes à sec dans une poêle (à griller) chaude (voir conseil).



5 MIXER LA SOUPE

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



6 SERVIR

Découpez le **pain naan** par le milieu et garnissez-le avec la moitié de la **feta**. Versez la soupe dans les bols et garnissez avec les **graines de courge**, la **ciboulette** et le reste de **feta**. Si vous le souhaitez, versez un filet d'huile d'olive vierge extra et accompagnez le tout du **pain naan**.

★ CONSEIL

Vous pouvez aussi réchauffer le pain naan au four ou au grille-pain.

★ CONSEIL

Pour donner plus de structure à la soupe, vous pouvez ajouter une partie du maïs en fin de préparation plutôt que de tout mixer. Et esthétiquement, l'effet est garanti !

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

| | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|-----------------------------------|---------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Gousse d'ail (pc) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Poivron jaune (pc) * | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Maïs (pot) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Graines de courge (g) 19) 22) 25) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Cumin moulu (cc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Graines de coriandre moulues (cc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Ciboulette fraîche (brins) 23) * | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Feta (g) 7) * | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Pain naan (pc) 1) 6) 7) 25) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Huile d'olive* (cs) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Cube de bouillon de légumes* (pc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Huile d'olive vierge extra* | Selon le goût | | | | | |
| Poivre et sel* | Selon le goût | | | | | |

* À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

| VALEURS NUTRITIONNELLES | PAR PORTION | POUR 100 G |
|-------------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 2745 / 656 | 348 / 83 |
| Lipides total (g) | 23 | 3 |
| Dont saturés (g) | 7,9 | 1,0 |
| Glucides (g) | 82 | 10 |
| Dont sucres (g) | 17,9 | 2,3 |
| Fibres (g) | 15 | 2 |
| Protéines (g) | 23 | 3 |
| Sel (g) | 4,2 | 0,5 |

ALLERGÈNES

1) Gluten 6) Soja 7) Lait/lactose
 Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix
 23) Céleri 25) Sésame

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 42 | 2017

