



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 02  
2017

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

WINE BOX

**Sedosa blanco**  
Une soupe particulière qui dévoile une large palette de saveurs et de structures. La douceur du poivron et du maïs associée au salé de la feta appelle un blanc tout en rondeur.



## Soupe au poivron et au maïs avec feta, graines de courge, pain naan

Légèrement relevée grâce au cumin et à la coriandre moulue

Voici une soupe épicée au cumin et à la coriandre moulue. Le maïs, quant à lui, apporte une touche de douceur. Dégustez-la avec un pain naan chaud farci d'une partie de la feta.

25-30 min

très simple

à manger dans les 5 jours

végétarien

plaît aux enfants

conserver au réfrigérateur



Ciboulette



Feta



Gousse d'ail



Poivron jaune



Maïs



Graines de courge



Cumin



Graines de coriandre moulues



Pain naan

## 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) <b>19) 22)</b>	10	20	30	40	50	60
Cumin (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Graines de coriandre moulues (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Pain naan (pc) <b>1) 6) 7) 25)</b>	1	2	3	4	5	6
Ciboulette (brins) <b>23)</b>	5	10	15	20	25	30
Feta (g) <b>7)</b>	40	75	100	125	150	175
Huile d'olive (cs)*	1	1	2	2	3	3
Cube de bouillon de légumes*	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra*				Selon le goût		
Poivre et sel*				Selon le goût		

\* À ajouter vous-même

## Allergènes

**1)** Gluten **6)** Soja  
**7)** Lait/lactose  
Peut contenir des traces de  
**19)** cacahuètes, **22)** noix,  
**23)** céleri et **25)** sésame.

## Ustensiles

Marmite à soupe avec couvercle, poêle à griller, mixeur plongeant

## Valeurs nutritionnelles

	Énergie kcal / kJ	Lipides (g)	Dont saturés (g)	Glucides (g)	Dont sucres (g)	Protéines (g)	Sel (g)	Fibres (g)
100 g *	103 / 430	4	2,0	13	1,7	2	3	0,4
Portion **	719 / 3017	28	13,80	90	12,00	12	21	2,8

\* par personne par portion | \*\* par 100 grammes



**1** Portez 300 ml d'eau par personne à ébullition. Écrasez l'ail ou émincez-le finement. Taillez le poivron en petits dés et égouttez le maïs.



**2** 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. Ensuite, réservez-les.

**3** Dans la même marmite, faites chauffer l'huile d'olive pour y faire revenir l'ail et le poivron jaune 2 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez ensuite le cumin et la coriandre moulue, puis poursuivez la cuisson 30 secondes. Ajoutez le maïs ainsi que 200 ml d'eau de cuisson par personne et émiettez le cube de bouillon au-dessus de la marmite. Couvrez et laissez mijoter 15 minutes.

**4** Entre-temps, ciselez la ciboulette et émiettez la feta.

**5** Faites griller le pain naan 2 à 3 minutes dans la poêle à griller en le retournant à mi-cuisson. À défaut, réchauffez-le au grille-pain.

**6** Hors du feu, mixez le contenu de la marmite à l'aide du mixeur plongeant. Ajoutez éventuellement de l'eau de cuisson pour éclaircir la soupe.

**7** Découpez le naan par le milieu et garnissez-le de la moitié de la feta. Servez la soupe dans les bols et garnissez des graines de courge, de la ciboulette et du reste de feta. Accompagnez la soupe du pain naan et versez éventuellement un filet d'huile d'olive vierge extra.



**Conseil !** Faites griller le naan au grille-pain ou à la poêle, versez-y un filet d'huile d'olive vierge extra et garnissez-le d'une partie de la feta. Un pur régal ! Il vous reste du pain naan ? Découpez-le en fines tranches, enfournez-les 6 à 8 minutes à 180 degrés et laissez refroidir. Durcies, ces tranches font de délicieux gressins à déguster avec ce repas ou avec un autre. Ou encore à consommer en amuse-bouche à l'apéritif ou comme collation le lendemain de leur préparation.

