



WINE BOX

Masan rouge

Réconfortante, cette soupe appelle un vin qui l'est tout autant. Sa vivacité fait donc de ce Masan rouge du Languedoc un accord tout trouvé.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 50
2016

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

Soupe potiron-pois chiche, baguette multicéréales

Aux pois chiches caramélisés au four

Le piquant du piment rouge, les arômes du cumin et la fraîcheur de la menthe fraîche viennent tous sublimer cette délicieuse soupe d'hiver. Elle tient au corps grâce aux pois chiches, qui lui apportent également une importante quantité de protéines.



25-30 min



facile



à manger
dans les 5
jours



végétarien

conserver au réfrigérateur



Piment rouge



Courge Hokkaido



Menthe



Oignon



Pois chiches



Cumin en poudre



Baguette multicéréales

Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Piment rouge (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Courge Hokkaido (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pois chiches (pot)	½	1	1½	2	2½	3
Cumin en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Baguette multicéréales (pc) 1) 11) 17) 20) 21) 22) 24) 27)	1	2	3	4	5	6
Menthe (feuilles) 23)	4	8	12	16	20	24
Huile d'olive (cs)*	1	1	1½	1½	2	2
Cube de bouillon de légumes*	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Miel (cs)*	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra (cs)*				Selon le goût		
Poivre et sel*				Selon le goût		

* À ajouter vous-même

Allergènes

1) Gluten 11) Sésame
Peut contenir des traces de **17) œufs, 20) soja, 21) lait/lactose, 22) noix, 23) céleri, 24) moutarde et 27) lupin.**

Ustensiles

Passoire, marmite à soupe avec couvercle, plaque recouverte de papier de cuisson, mixeur plongeant

Valeurs nutritionnelles 677 kcal | 23 g protéines | 85 g glucides | 24 g lipides dont 3 g saturés | 19 g fibres



1 Préchauffez le four à 210 degrés et portez 450 ml d'eau par personne à ébullition.

2 Émincez l'oignon. Ôtez les graines du piment rouge et émincez-le finement. Ôtez les pépins de la courge et découpez-la en petits morceaux. Il n'est pas nécessaire de l'éplucher. Égouttez les pois chiches dans une passoire, puis rincez-les au robinet.

3 Dans la marmite à soupe, faites chauffer l'huile d'olive pour y faire revenir l'oignon et le piment 2 minutes à feu doux. Ajoutez la courge, le cumin en poudre et la moitié des pois chiches, puis remuez 1 minute. Émiettez le cube de bouillon au-dessus de la marmite, ajoutez 350 ml d'eau bouillante par personne et portez à ébullition à couvert. Laissez mijoter 15 minutes.

4 Sur une plaque recouverte de papier de cuisson, mélangez le reste des pois chiches au miel, ajoutez une pincée de sel et enfournez 15 minutes. Ajoutez la baguette pendant les 5 à 7 dernières minutes. Entre-temps, hachez la menthe en fines lamelles.

5 Hors du feu, mixez le contenu de la marmite à soupe à l'aide du mixeur plongeant. Salez et poivrez, puis ajoutez le reste d'eau bouillante si vous souhaitez éclaircir la soupe.

6 Servez la soupe dans les bols et garnissez des pois chiches rôtis, de la menthe et d'huile d'olive vierge extra selon votre goût. Accompagnez le tout de la baguette multicéréales.

Conseil ! Si des graines se sont détachées du pain dans l'emballage ou pendant la cuisson, ne les jetez pas : utilisez-les plutôt pour la garniture de la soupe !

Saviez-vous que les pois chiches sont des légumineuses riches en protéines ?

