



# SOUPE AU BROCOLI ET À LA COURGETTE

Avec des rubans de courgette, des graines de courge et une ciabatta aux olives



**VARAS BRANCO**

Cette soupe complexe appelle un vin rond et équilibré comme ce Varas portugais.



Oignon



Pommes de terre Milva



Brocolis \*



Courgette \*



Graines de courge



Ciabatta aux olives



Crème fraîche \*



Total : 30-35 min.



Veggie



Facile



À manger dans les 5 jours

Aujourd'hui, l'ingrédient vedette c'est la courgette ! Non seulement, comme le brocoli, elle est pleine de vitamines, mais, taillée en rubans grillés, elle fait une superbe garniture.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Marmite à soupe, poêle et mixeur plongeant.

Recette de **soupe au brocoli et à la courgette avec une ciabatta aux olives** : c'est parti !



### 1 PRÉPARER LES LÉGUMES

Préchauffez le four à 180 degrés et portez 400 ml d'eau par personne à ébullition. Émincez l'**oignon**. Épluchez ou lavez bien les **pommes de terre** (Milva) et découpez-les en dés de 1 cm. Taillez les bouquets de **brocolis** en fleurettes et les tiges en morceaux. Faites trois fins rubans de **courgette** par personne et détaillez le reste.



### 2 CUIRE LA SOUPE

Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans la marmite à soupe et faites revenir l'**oignon** 2 minutes à feu moyen-doux. Ajoutez le **brocoli** et les **dés de courgette**, puis touillez 3 minutes. Ajoutez les **pommes de terre** ainsi que 300 ml d'eau bouillante par personne et émiettez le cube de bouillon au-dessus de la marmite. Laissez mijoter 15 minutes à couvert.



### 4 GRILLER LA COURGETTE

Pendant ce temps, dans la poêle chauffée à feu vif, faites griller les **graines de courge** à sec pendant 2 minutes ou jusqu'à ce qu'elles commencent à sauter. Réservez. Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la même poêle et faites cuire les **rubans de courgette** 5 minutes à feu moyen-vif. Retournez à mi-cuisson.



### 5 MIXER

Mixez la soupe à l'aide du mixeur plongeant et ajoutez éventuellement de l'eau de cuisson pour l'éclaircir. Incorporez-y 1 cs de **crème fraîche** par personne, puis salez et poivrez.



### 3 CUIRE LA CIABATTA

Enfournez la **ciabatta aux olives** 8 minutes.



### 6 SERVIR

Versez la soupe dans les bols. Garnissez avec le reste de **crème fraîche** et les **rubans de courgette**, puis parsemez avec les **graines de courge** grillées et ajoutez du poivre si vous le souhaitez. Accompagnez le tout de la **ciabatta aux olives**.

1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Pommes de terre Milva (g)	75	150	225	300	375	450
Brocolis (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Courgette (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Graines de courge (g) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Ciabatta aux olives (pc) 1) 17) 20) 21)	1	2	3	4	5	6
Crème fraîche (cs) 7) 15) 20) *	2	4	6	8	10	12
Huile d'olive* (cs)	1	1	2	2	3	3
Cube de bouillon de légumes* (pc)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Poivre et sel*	Selon le goût					

\*À ajouter vous-même | \* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2824 / 675	305 / 73
Lipides total (g)	34	4
Dont saturés (g)	11,3	1,2
Glucides (g)	65	7
Dont sucres (g)	13,9	1,5
Fibres (g)	13	1
Protéines (g)	22	2
Sel (g)	4,6	0,5

## ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/Lactose

Peut contenir des traces de : 15) Gluten 17) Œufs

19) Cacahuètes 20) Soja 21) Lactose 22) Noix 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.



#HelloFresh

www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be  
SEMAINE 03 | 2018

**CONSEIL** : Si vous avez peu de temps, oubliez les rubans : détaillez la courgette entière et faites cuire le tout à l'étape 2.