



# SOUPE DE LÉGUMES AU BEURRE DE CACAHUÈTE

Avec du pain pita complet



## LAVILA BLANC

Le Lavila blanc est un vin frais et parfumé qui accompagne très bien les saveurs prononcées de ce plat.



Œuf « élevé au sol »\*



Pain pita complet\*



Carotte\*



Jeunes oignons\*



Dés de courge\*



Épices pour curry



Beurre de cacahuète



Gousse d'ail

Total : 25-30 min.

Végétarien

Facile

Quick

À manger dans les 3 jours

Family

Cette soupe à la carotte et au potiron possède un ingrédient surprenant : du beurre de cacahuète. Vous allez accompagner cette soupe d'un œuf dur et de petits pains pita complets pour saucer.

# BIEN COMMENCER

Ustensiles : **marmite à soupe avec couvercle, casserole avec couvercle** et **mixeur plongeant**.  
Recette de **soupe de légume au beurre de cacahuète** : c'est parti !



**1 DÉCOUPER L'AIL ET LA CAROTTE**  
Pour préparer les **pains pita**, préchauffez le four à 220 degrés ou utilisez un **grille-pain**. Pour la soupe, portez à ébullition 500 ml d'eau par personne. Émincez ou écrasez l'**ail** et découpez la **carotte** en rondelles.



**2 DÉCOUPER LES JEUNES OIGNONS**  
Taillez les **jeunes oignons** en fines rondelles et réservez 1 cs des parties vertes par personne pour la garniture.



**3 CUIRE**  
Faites chauffer l'huile d'olive dans la marmite à soupe et faites-y revenir l'**ail**, la **carotte**, les **dés de courge**, les **épices pour curry** et les **jeunes oignons** 1 minute à feu moyen-doux. Ajoutez ensuite 400 ml d'eau bouillante par personne, émiettez le cube de bouillon au-dessus de la marmite et portez à ébullition à couvert. Laissez mijoter la soupe 14 à 16 minutes.



**4 CUIRE LES ŒUFS**  
Pendant ce temps, versez de l'eau jusqu'à recouvrir les **œufs** dans la casserole. À couvert, portez à ébullition et faites-les cuire 6 à 8 minutes. Écalez-les et coupez-les en deux.



**5 ENFOURNER LES PAINS PITA**  
Mouillez légèrement les **pains pita** et parsemez éventuellement le reste d'**épices pour curry** par-dessus. Enfourez ou passez-les au **grille-pain** 2 à 3 minutes. Hors du feu, ajoutez le **beurre de cacahuète** et mixez à l'aide du mixeur plongeant. Ajoutez éventuellement un peu d'eau pour éclaircir la soupe, puis salez et poivrez.



**6 SERVIR**  
Versez la soupe dans les bols, disposez l'**œuf** par-dessus et garnissez avec les parties vertes des jeunes oignons. Accompagnez le tout des **pains pita**.

## ★ CONSEIL

Si certaines personnes n'apprécient pas les jeunes oignons crus, faites-les tous cuire dans la soupe.

# 1 À 6 PERSONNES INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	1	1	2	2	3	3
Carotte (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Jeunes oignons (pc)	2	4	6	8	10	12
Dés de courge (g 23) *	150	300	450	600	750	900
Épices pour curry (cs)	1	2	3	4	5	6
Œuf « élevé au sol » (pc) *	1	2	3	4	5	6
Pain pita complet (pc 1) *	2	4	6	8	10	12
Beurre de cacahuète (pot) 5) 21) 22)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive* (cs)	1	1	1½	1½	2	2
Cube de bouillon de légumes* (pc)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Sel et poivre*	selon le goût					

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

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2724 / 651	298 / 71
Lipides (g)	24	3
Dont saturés (g)	5,6	0,6
Glucides (g)	77	8
Dont sucres (g)	10,7	1,2
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	23	3
Sel (g)	5,8	0,6

## ALLERGÈNES

1) Gluten 5) Cacahuètes  
Peut contenir des traces de : 21) lactose 22) noix et 23) céleri

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter par les réseaux sociaux.



www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be  
SEMAINE 11 | 2017

