



SOUPE DE LÉGUMES ORANGE AUX CACAHUÈTES ET À L'ŒUF

Avec du pain plat libanais



ESPIGA BLANCO

Les saveurs exotiques de l'Espiga Blanco sse marient bien avec cette soupe aux arachides. Le vin est frais mais avec des notes de fruits mûrs et bien charpenté.



Gousse d'ail



Carotte *



Oignons jeunes *



Dés de courge *



Curry



Œuf plein air *



Pain plat libanais



Beurre de cacahuètes (petit pot)

Total : 25-30 min.

Family

Facile

Veggie

À manger dans les 3 jours

Du Suriname à l'Indonésie, mais aussi dans nos contrées, la soupe aux cacahuètes est très appréciée ! Aujourd'hui, vous allez en préparer une variante aux légumes orange (courge et carotte) qui se marient parfaitement avec le beurre de cacahuètes. Garnissez la soupe d'un œuf dur et utilisez le pain plat comme trempette.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Marmite à soupe avec couvercle, petite casserole avec couvercle, poêle et mixeur plongeant.

Recette de soupe de légume orange aux cacahuètes et à l'œuf : c'est parti !



1 TAILLER LA CAROTTE

Pour la soupe, portez à ébullition 400 ml d'eau par personne. Émincez ou écrasez l'**ail** et taillez la **carotte** en rondelles.



2 DÉCOUPER LES OIGNONS JEUNES

Taillez les **oignons jeunes** en fines rondelles. Pour la garniture, conservez 1 cs par personne de la partie verte.



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**, le **curry** et le reste des **oignons jeunes** 2 minutes à feu vif ★. Ajoutez ensuite 300 ml d'eau bouillante par personne, émiettez ¾ d'un cube de bouillon par personne 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, dans la petite casserole, portez de l'eau à ébullition pour les **œufs** et faites-les cuire 6 à 8 minutes à couvert. Plongez-les ensuite dans l'eau froide. Écalez-les et coupez-les par le milieu.



5 MIXER LA SOUPE

Pendant ce temps, réchauffez le **pain plat libanais** dans la poêle sèche 30 secondes par côté à feu moyen-vif ★★. Hors du feu, ajoutez le **beurre de cacahuètes** et mixez à l'aide du mixeur plongeant. Ajoutez éventuellement un peu d'eau pour éclaircir la soupe. Salez et poivrez.

★★**CONSEIL** : Si vous préférez éviter les oignons jeunes crus, faites tout cuire à l'étape 3.



6 SERVIR

Versez la **soupe** dans les bols, disposez l'**œuf** par-dessus et garnissez avec le vert des **oignons jeunes**. Accompagnez le tout du **pain plat**.

★★**CONSEIL** Pour du pain plat croustillant, enduisez-le d'un peu d'huile d'olive et enfournez-le 3 à 4 minutes à 210 degrés.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Carotte (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Oignons jeunes (pc) *	2	4	6	8	10	12
Dés de courge (g) 23) *	150	300	450	600	750	900
Curry (cc) 9) 10)	1½	3	4½	6	7½	9
Œuf plein air (pc) 3) *	1	2	3	4	5	6
Pain plat libanais (pc) 1)	2	4	6	8	10	12
Beurre de cacahuète (petit pot) 8) 22)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive* (cs)	1	2	3	4	5	6
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)	3443 / 823	405 / 97
Lipides total (g)	29	3
Dont saturés (g)	6,5	0,8
Glucides (g)	110	13
Dont sucres (g)	7,5	0,9
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	25	3
Sel (g)	5,1	0,6

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 8) Noix 9) Céleri 10) Moutarde

Peut contenir des traces de : 22) (Autres) noix 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 via les réseaux sociaux.

#HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 02 | 2018