



Soupe de tomate fraîche et bruschette au pesto

Avec de la carotte et du grana padano



SYNERA TINTO

Le Tempranillo et le poivron sont faits l'un pour l'autre. Souple, fruité et légèrement relevé, mais sûrement pas trop lourd, ce vin est parfait pour accompagner cette soupe savoureuse.



Oignon



Ail



Carotte ✱



Tomate



Thym séché



Paprika en poudre



Concentré de tomates



Ciabatta grise



Pesto de poivron rouge ✱



Grana padano râpé ✱

Total : 25-30 min.

Family

Facile

Veggie

À manger dans les 5 jours

Aujourd'hui, vous allez préparer une soupe à partir de légumes frais. Et pour encore plus de douceur, vous allez ajouter des carottes aux tomates. La ciabatta vous servira à préparer très facilement des bruschette maison au pesto de poivron.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Marmite à soupe avec couvercle, plaque recouverte de papier sulfurisé et mixeur plongeant.

Recette de soupe de tomate et bruschette au pesto de poivron : c'est parti !



1 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Préchauffez le four à 200 degrés et portez 400 ml d'eau par personne à ébullition pour la soupe. Émincez l'**oignon** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Découpez la **carotte** en demi-rondelles plutôt fines et les **tomates** en quartiers (voir conseil).



2 CUIRE LES LÉGUMES

Faites chauffer l'huile d'olive dans la marmite à soupe et faites-y revenir l'**oignon** et l'**ail** 2 minutes à feu moyen-doux. Ajoutez la **carotte**, la **tomate**, le **thym**, le **paprika en poudre** et le **concentré de tomates**, puis faites cuire 2 minutes.



3 CUIRE LA SOUPE

Ajoutez le miel ainsi que 300 ml d'eau bouillante par personne et émiettez ½ cube de bouillon au-dessus de la marmite. À couvert, laissez la soupe mijoter 15 minutes à feu doux.



4 PRÉPARER LES BRUSCHETTE

Pendant ce temps, découpez la **ciabatta** en tranches de 1 cm d'épaisseur. Disposez les tranches de **ciabatta** sur une grille ou une plaque recouverte de papier sulfurisé, tartinez-les de **pesto de poivron rouge**, versez éventuellement le reste d'huile d'olive et enfournez 6 à 8 minutes.



5 MIXER LA SOUPE

Hors du feu, ajoutez à la soupe la moitié du **grana padano** et réduisez le tout à l'aide du mixeur plongeant. Ajoutez le reste d'eau bouillante si vous souhaitez éclaircir la soupe, puis salez et poivrez.

★ CONSEIL

Vous pouvez aussi servir cette soupe froide, à l'instar d'un gaspacho en été ! Dans ce cas, laissez tomber le fromage et servez la soupe dans des verres. Délicieux en entrée pour un grand groupe !



6 SERVIR

Versez la soupe dans les bols et garnissez du reste de **grana padano**. Si vous le souhaitez, versez un filet d'huile d'olive vierge extra et accompagnez le tout des **bruschette**.

★ CONSEIL

Si vous n'aimez pas la peau et les pépins de la tomate, émondez-les en dessinant une croix au couteau et en les plongeant brièvement dans l'eau bouillante. La peau s'enlèvera d'autant plus facilement. Il ne vous reste plus qu'à les ouvrir pour les épépiner.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	2	3	3	4
Carotte (pc) *	½	¾	1	1½	1½	2
Tomate (pc)	3	6	9	12	15	18
Thym (cc)	1	2	3	4	5	6
Paprika en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Concentré de tomate (boîte)	½	1	1½	2	2½	3
Ciabatta grise (pc) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Pesto de poivron rouge (g) 7) 8) *	25	50	75	100	125	150
Grana padano râpé (g) 3) 7) *	25	50	75	100	125	150
Huile d'olive* (cs)	½	1	2	2	3	3
Miel* (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de légumes* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra*	Selon le goût					
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2109 / 504	254 / 61
Lipides total (g)	21	3
Dont saturés (g)	7	0,8
Glucides (g)	61	7
Dont sucres (g)	22,4	2,7
Fibres (g)	11	1
Protéines (g)	18	2
Sel (g)	4,4	0,5

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 6) Soja 7) Lait/lactose 8) Noix
 Peut contenir des traces de : 17) Œufs 22) Noix 25) Sésame 27) Lupin

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 28 | 2017

