



# SOUPE DE TOMATES ET DE POIVRON AU COUSCOUS PERLÉ

Avec des abricots séchés et des gressins



## LAVILA BLANC

Si les accords entre vin et soupe sont parfois difficiles à trouver, celle-ci, à la tomate et au poivron, s'accommode parfaitement d'un blanc aromatique, frais et léger.



Crème fraîche ✨



Grana padano râpé ✨



Estragon frais ✨



Oignon



Gousse d'ail



Tomates prunes



Poivron rouge



Abricots séchés



Couscous perlé



Ciabatta grise

Total : 25-30 min.

Family

Facile

Veggie

À manger dans les 3 jours

Quick & easy

Les abricots séchés apportent à cette soupe une touche de sucré que vient encore renforcer l'estragon. Largement utilisée dans la cuisine française, cette herbe évoque en effet la réglisse et l'anis : le condiment parfait pour ce plat.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

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

Recette de **soupe de tomates et de poivron au couscous perlé** : c'est parti !



### 1 DÉCOUPER

Préchauffez le four à 200 degrés et portez 300 ml d'eau par personne à ébullition. Émincez l'**oignon**. Émincez ou écrasez l'**ail**. Découpez les **tomates**, le **poivron** et les **abricots** en morceaux. Détachez les **feuilles d'estragon** des branches et ciselez-les.



### 2 CUIRE

Faites chauffer l'huile d'olive dans la marmite à soupe et faites-y revenir l'**oignon**, les **tomates**, le **poivron**, les **abricots** et la moitié de l'**ail** 2 minutes en remuant. Émiettez le cube de bouillon au-dessus de la marmite et ajoutez 200 ml d'eau par personne. À couvert, faites cuire la soupe pendant 15 minutes.



### 3 CUIRE LE COUSCOUS PERLÉ

Dans la casserole, versez de l'eau à hauteur du **couscous perlé** (voir conseil !), puis, à couvert, portez à ébullition et faites cuire 10 à 12 minutes. Égrainez ensuite à la fourchette et réservez sans couvercle.



### 4 CUIRE LES GRESSINS

Pendant ce temps, coupez la **ciabatta** par le milieu, puis en trois morceaux. Disposez-les sur la plaque recouverte de papier sulfurisé et enduisez-les du reste d'huile d'olive et d'**ail**. Enfourez 6 minutes.



### 5 ASSAISONNER

Retirez la marmite du feu. Ajoutez 1 cs de **crème fraîche** par personne et réduisez le tout à l'aide du mixeur plongeant. Salez et poivrez, puis ajoutez le reste d'eau de cuisson si vous souhaitez éclaircir la soupe. Ajoutez le **couscous perlé** à la soupe.



### 6 SERVIR

Versez la soupe dans les bols, puis garnissez avec le **grana padano**, la **crème fraîche** et l'**estragon**. Servez avec les gressins à l'ail.

### ★ CONSEIL

Pensez à peser la quantité de couscous perlé à l'avance, car il se peut que vous en ayez reçu plus qu'il n'en faut pour cette recette.

# 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	3	4	5	6
Tomate prune (pc)	2	4	6	8	10	12
Poivron rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Abricots séchés (g)	25	50	75	100	125	150
Estragon frais (feuilles) 23) *	4	8	12	15	18	22
Couscous perlé (g) 1) 17)	30	60	85	115	145	170
Ciabatta grise (pc) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Crème fraîche (cs) 7) 15) 20) *	1½	3	4½	6	7½	9
Grana padano râpé (g) 3) 7) *	25	50	75	100	125	150
Huile d'olive* (cs)	1	2	2	3	3	4
Cube de bouillon de légumes* (pc)	½	1	1½	2	2½	3

Poivre et sel\* Selon le goût

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

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3029 / 724	423 / 101
Lipides (g)	33	5
Dont saturés (g)	13	1,8
Glucides (g)	81	11
Dont sucres (g)	26	3,6
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	19	3
Sel (g)	4	0,6

### ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 6) Soja 7) Lait/ lactose  
Peut contenir des traces de : 15) gluten, 17) œufs, 20) soja, 22) noix, 23) céleri, 25) sésame et 27) lupin

### ★ CONSEIL

Si vous êtes pressé, faites cuire la ciabatta sans huile ni ail. Cela vous fera gagner du temps et vous pouvez toujours ajouter tout l'ail à la soupe pour plus de saveur.

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 15 | 2017

