



# VELOUTÉ DE BROCOLI AU FROMAGE DANABLU

Avec une ciabatta grillée, du fromage frais aux fines herbes et des pignons de pin



Oignon



Gousse d'ail



Brocoli \*



Pommes de terre à chair mi-ferme



Pignons de pin



Thym séché



Ciabatta



Fromage frais aux fines herbes \*



Fromage Danablu \*

Total : 25-30 min.



À consommer dans les 5 jours

La soupe permet de faire facilement le plein de légumes sans vraiment vous en apercevoir. En plus de servir d'assaisonnement, le fromage frais et le danablu rendent celle-ci délicieusement onctueuse. Pour contraster ce côté fondant, rien de mieux qu'une garniture croustillante. Nous avons choisi cette fois-ci des pignons de pin, mais d'autres types de noix et des croûtons feront aussi parfaitement l'affaire.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Marmite à soupe avec couvercle et mixeur plongeant.

Recette de **velouté de brocoli au fromage danablu** : c'est parti !



## 1 PRÉPARER

Préparez le bouillon et préchauffez le four à 210 degrés. Émincez l'**oignon** et écrasez l'**ail** (ou hachez-le finement). Découpez les bouquets de **brocoli** en fleurettes et les tiges en morceaux. Lavez bien les **pommes de terre** et découpez-les en morceaux de taille égale.

## 2 GRILLER

Faites chauffer la marmite à soupe à feu moyen-doux et faites-y dorer les **pignons de pin** à sec. Réservez-les hors de la poêle.

## 3 CUIRE LA SOUPE

Toujours dans la marmite à soupe, faites chauffer le beurre et faites revenir l'**oignon**, l'**ail** et le **thym** 3 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez le bouillon, le **brocoli** et les **pommes de terre**. Portez à ébullition et, à couvert, faites cuire 14 à 18 minutes à feu moyen-doux.



## 4 ENFOURNER LA CIABATTA

Pendant ce temps, coupez la **ciabatta** en deux et tartinez-la de l'huile d'olive et du reste d'**ail**. Enfourez 6 minutes.

## 5 ASSAISONNER

Mixez le **brocoli** et les **pommes de terre** à l'aide du mixeur plongeant. Incorporez le **fromage frais**, puis salez et poivrez. Ajoutez éventuellement de l'eau pour éclaircir la soupe.

## 6 SERVIR

Servez le **velouté de brocoli** avec la **ciabatta** grillée. Garnissez avec les **pignons de pin** et le **danablu**.

★**CONSEIL** : Le danablu est un fromage bleu au goût prononcé. Pour que l'équilibre soit parfait, laissez chacun garnir son bol de soupe.

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    |
| Brocoli (g) *                           | 200           | 400  | 600  | 800  | 1000 | 1200 |
| Pommes de terre à chair mi-ferme (g)    | 125           | 250  | 375  | 500  | 625  | 750  |
| Pignons de pin (g) 19) 22) 25)          | 10            | 20   | 30   | 40   | 50   | 60   |
| Thym séché (cc)                         | 1             | 2    | 3    | 4    | 5    | 6    |
| Ciabatta (pc) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)  | 1             | 2    | 3    | 4    | 5    | 6    |
| Fromage frais aux fines herbes (g) 7) * | 50            | 100  | 150  | 200  | 250  | 300  |
| Fromage Danablu (g) 7) *                | 25            | 50   | 75   | 100  | 125  | 150  |
| À ajouter vous-même                     |               |      |      |      |      |      |
| Bouillon de légumes (ml)                | 500           | 1000 | 1500 | 2000 | 2500 | 3000 |
| Beurre (cs)                             | 1             | 1    | 2    | 2    | 3    | 3    |
| Huile d'olive (cs)                      | ½             | 1    | 1½   | 2    | 2½   | 3    |
| Poivre et sel                           | Selon le goût |      |      |      |      |      |

\* Conserver au réfrigérateur

| VALEURS NUTRITIONNELLES | PAR PORTION | POUR 100 G |
|-------------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal)       | 3406 / 814  | 323 / 77   |
| Lipides total (g)       | 46          | 4          |
| Dont saturés (g)        | 21,6        | 2,1        |
| Glucides (g)            | 66          | 6          |
| Dont sucres (g)         | 8,3         | 0,8        |
| Fibres (g)              | 11          | 1          |
| Protéines (g)           | 27          | 3          |
| Sel (g)                 | 7,3         | 0,7        |

## ALLERGÈNES

1) Gluten 6) Soja 7) Lait/lactose  
 Peut contenir des traces de : 17) Œuf 19) Arachide 22) Fruits à coque 25) Sésame 27) Lupin

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !