



BOX VIN

Cabriz branco
Le fenouil et la garniture relevée aux aubergines s'associent parfaitement à ce généreux Cabriz blanc portugais.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 39
2016

Prenez votre plat en photo et partagez-la sur Une surprise attend les plus belles photos !

Potage au fenouil et à la carotte, nappé d'aubergine et de coriandre Accompagné d'un pain aux raisins et aux noix

La carotte et le fenouil donneront à ce potage un goût doux légèrement anisé. La garniture relevée à base d'aubergine permettra d'équilibrer les arômes. Ajoutez des graines de courge pour une agréable sensation en bouche et de la crème fraîche pour une touche rafraîchissante. Accompagnez ce plat du pain aux raisins et aux noix ou trempez-le dans le potage. Un délice !

conserver au réfrigérateur

25-30 min
 à manger dans les 5 jours

facile
 végétarien



Fenouil



Carotte



Pain complet aux raisins et aux noix



Coriandre fraîche



Crème fraîche



Curry (épice)



Gingembre frais



Graines de courge



Piment rouge



Aubergine

Ingrédients	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gingembre frais (cm)	1	2	3	4	5	6
Piment rouge	¼	½	¾	1	1¼	1½
Fenouil	½	1	1½	2	2½	3
Carotte	½	1	1½	2	2½	3
Aubergine	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Curry (épice) [cc]	1½	3	4½	6	7½	9
Pain complet aux raisins et aux noix 1) 8) 17) 20) 21) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Graines de courge (g) 19) 22)	10	20	30	40	50	60
Coriandre fraîche (branches) 23)	2	4	6	8	10	12
Crème fraîche (cs) 7) 19) 22)	2	4	6	8	10	12
Huile d'olive (cs)*	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes (cube)*	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même

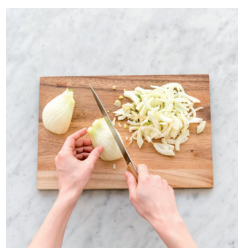
Allergènes

1) Gluten **7)** Lait/lactose
8) Noix
Peut contenir des traces de
17) œufs, **19)** cacahuètes,
20) soja, **21)** lait/lactose,
22) noix, **23)** céleri,
25) sésame et **27)** lupin.

Ustensiles

Marmite à soupe avec couvercle, poêle à frire, mixeur plongeant

Valeurs nutritionnelles 585 kcal | 17 g protéines | 51 g glucides | 32 g lipides, dont 9 g saturés | 16 g fibres



1 Préchauffez le four à 210 °C. Portez 500 ml d'eau par personne à ébullition. Épluchez le gingembre et coupez-le finement. Ôtez les graines du piment rouge et émincez-le. Coupez le fenouil en quartiers, enlevez-en la partie dure et émincez-le. Coupez la carotte en rondelles et l'aubergine en morceaux.



2 Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans une marmite à soupe avec couvercle et faites cuire le piment rouge, ⅓ du curry et la moitié du gingembre pendant 2 minutes à feu moyen. Ajoutez le fenouil et la carotte, puis faites cuire pendant 1 minute en mélangeant. Ensuite, ajoutez 400 ml d'eau bouillante par personne dans la marmite, émiettez-y le cube de bouillon de légumes au-dessus de la marmite et faites cuire à couvert pendant 15 minutes à feu moyen.



3 Faites cuire le pain aux raisins et aux noix pendant 5 à 7 minutes au four.

4 Entre-temps, faites chauffer une poêle à frire à feu vif et faites griller les graines de courge, sans huile, jusqu'à ce qu'elles commencent à éclater. Sortez-les de la poêle et réservez-les. Faites chauffer le reste de l'huile d'olive dans la même poêle à frire et faites cuire l'aubergine, le reste du gingembre et le reste du curry pendant 8 minutes à feu moyen. Ensuite, ajoutez les graines de courge et réservez.



5 Enlevez la marmite à soupe du feu et réduisez son contenu en purée à l'aide d'un mixeur plongeant. Utilisez éventuellement le reste de l'eau pour diluer légèrement le potage. Assaisonnez avec du sel et du poivre.

6 Affinez la coriandre. Servez le potage dans les bols. Servez la garniture à l'aubergine et garnissez de crème fraîche et des feuilles de coriandre. Accompagnez le potage au fenouil et à la carotte du pain aux raisins secs et aux noix.

Conseil ! Les enfants aiment généralement les goûts sucrés, ce qui rend ce potage parfait pour eux. Servez la garniture épicée séparément dans un plat pour les amateurs.