

Hello
FRESH

www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 04
2017

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

Potage doux au chou-fleur et aux brocolis

Avec de la crème fraîche, des noix de cajou et un petit pain au curcuma

Le cumin vient relever cette soupe regorgeant de légumes. La crème fraîche et la coriandre, quant à elles, lui apportent une touche de fraîcheur. Si vous n'aimez pas spécialement la coriandre, garnissez-en uniquement le plat des amateurs.



30-35 min



facile



à manger
dans les 5
jours



plaît aux
enfants



végétarien

 conserver au réfrigérateur



Choux-fleurs



Brocolis



Coriandre fraîche



Crème fraîche



Pommes de terre
Binten



Curcuma



Cumin



Petit pain au curcuma



Noix de cajou

Ingrédients

| | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|---|---------------|-----|-----|-----|-----|------|
| Pommes de terre Bintén (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Chou-fleur (g) | 175 | 350 | 525 | 700 | 875 | 1050 |
| Brocolis (g) | 125 | 250 | 375 | 500 | 725 | 850 |
| Curcuma (cc) | 0,5 | 1 | 1,5 | 2 | 2,5 | 3 |
| Cumin (cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Petit pain au curcuma (pc) 1)17)20)21)22)24)25)27) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Coriandre fraîche (branches) 23) | ½ | 1 | 2 | 4 | 6 | 8 |
| Noix de cajou (g) 8) 19) 22) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Crème fraîche (cs) 7) 15) 20) | 1,5 | 3 | 4,5 | 6 | 7,5 | 9 |
| Huile d'olive (cs) * | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Cube de bouillon de légumes (pc) * | 0,5 | 1 | 1,5 | 2 | 2,5 | 3 |
| Poivre et sel * | Selon le goût | | | | | |

* À ajouter vous-même

Allergènes

1) Gluten, 7) Lait (y compris lactose) et 8) Noix. Peut contenir des traces de 15) gluten, 17) œufs, 19) cacahuètes, 20) soja, 21) lait (y compris lactose), 22) noix, 23) céleri, 24) moutarde, 25) sésame et 27) lupin

Ustensiles

Marmite à soupe avec couvercle et mixeur plongeant

Valeurs nutritionnelles

| | Énergie kJ/kcal | Lipides (g) | Dont saturés (g) | Glucides (g) | Dont sucres (g) | Fibres (g) | Protéines (g) | Sel (g) |
|-----------|-----------------|-------------|------------------|--------------|-----------------|------------|---------------|---------|
| Portion * | 2436 / 581 | 25 | 8,1 | 65 | 8,1 | 11 | 19 | 3,8 |
| 100 g ** | 214 / 51 | 2 | 1 | 6 | 1 | 1 | 2 | 0 |

* Par personne par portion | ** Par 100 grammes



1 Portez 600 ml d'eau par personne à ébullition et préchauffez le four à 200 degrés. Lavez ou épluchez les pommes de terre (Bintén) et découpez-les en morceaux. Taillez les bouquets de chou-fleur et de brocolis en fleurettes et les tiges en morceaux.

2 Dans la marmite à soupe, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif et faites-y cuire les pommes de terre, le chou-fleur, les brocolis, le curcuma et le cumin 1 minute en remuant. Ajoutez l'eau bouillante et émiettez le cube de bouillon au-dessus de la marmite. À couvert, portez la soupe à ébullition et laissez cuire 15 minutes à petit bouillon.

3 Entre-temps, enfournez le pain au curcuma 6 à 8 minutes. Hachez grossièrement la coriandre et concassez les noix de cajou.

4 Hors du feu, mixez le contenu de la marmite à l'aide du mixeur plongeant. Ajoutez de l'eau bouillante si vous souhaitez éclaircir la soupe, puis salez et poivrez.

5 Servez la soupe dans les bols. Disposez la crème fraîche au milieu et garnissez avec les noix de cajou et la coriandre.

Conseil! Si vous en avez le temps, préparez le pain de manière plus originale. Découpez-le en tranches. Mélangez 1 cs de beurre par personne avec une petite partie du curcuma et du cumin. Salez et poivrez le beurre, puis tartinez-en les tranches de pain. Ensuite, enfournez 6 minutes.