



WINE BOX

**Berticot Cuvée Première Cabernet Sauvignon**  
Le cabernet sauvignon est un raisin à la peau robuste et sombre, ce que révèle l'élégance de ce vin qui se marie à merveille avec cette soupe !



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 44  
2016



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

## Soupe aux patates douces, au céleri-rave avec pistolet au fromage

Cette fois, c'est vous qui préparez le pistolet au fromage

Cette soupe est à la fois veloutée et douce grâce à l'association de la patate douce et du céleri-rave. Les graines de courge grillées, quant à elles, apportent du croquant à l'ensemble.

- 25-30 min
- très simple
- à manger dans les 5 jours
- végétarien
- plaît aux enfants

conserver au réfrigérateur



Céleri-rave



Gruyère



Pistolet gris



Graines de courge



Gousse d'ail



Patate douce



Thym

## Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Graines de courge (g) <b>19</b> <b>22</b>	10	15	20	25	30	35
Gousse d'ail	1	2	3	4	5	6
Patate douce (g)	150	300	450	600	750	900
Céleri-rave	¼	½	¾	1	1¼	1½
Thym (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Gruyère (g) <b>3</b>	50	100	150	200	250	300
Pistolet gris <b>1</b> <b>3</b> <b>6</b> <b>7</b> <b>22</b> <b>25</b> <b>27</b>	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)*	½	1	1	1	1½	1½
Cube de bouillon de légumes*	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Beurre (cs)*	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

\* À ajouter vous-même

## Allergènes

**1)** Gluten **3)** Œufs  
**6)** Soja **7)** Lait/lactose  
Peut contenir des traces de  
**19)** cacahuètes,  
**22)** noix, **25)** sésame et  
**27)** lupin.

## Ustensiles

Marmite à soupe avec couvercle, bol, mixeur plongeant

**Valeurs nutritionnelles** 738 kcal | 25 g protéines | 48 g glucides | 30 g lipides dont 16 g saturés | 15 g fibres



**1** Préchauffez le four à 190 degrés et portez 500 ml d'eau par personne à ébullition. Faites chauffer une marmite à soupe avec couvercle à feu moyen-vif et grillez-y les graines de courge sans huile jusqu'à ce qu'elles commencent à sauter. Ensuite, réservez-les.



**2** Entre-temps, écrasez l'ail ou émincez-le finement. Épluchez les patates douces et le céleri-rave, puis coupez-les en morceaux de 1 à 2 cm.

**3** Dans la marmite à soupe, faites chauffer l'huile d'olive pour y faire revenir la moitié de l'ail à feu doux pendant 1 minute. Ajoutez les patates douces et le céleri-rave, puis remuez 1 minute à feu moyen-vif. Ajoutez 400 ml d'eau par personne et émiettez le cube de bouillon au-dessus de la poêle. Couvrez et laissez mijoter pendant 15 minutes.



**4** Entre-temps, mélangez le beurre, le thym, le reste d'ail et la moitié du gruyère dans un saladier, puis salez et poivrez. Coupez la baguette dans le sens de la longueur jusqu'à 2 cm, puis garnissez-la du mélange au fromage et au thym. Enfourez le pistolet 3 à 4 minutes jusqu'à ce qu'il dore.

**5** Hors du feu, mixez le contenu de la marmite à soupe à l'aide du mixeur plongeant. Enfin, salez et poivrez. Ajoutez éventuellement un peu d'eau bouillante pour éclaircir la soupe.

**6** Servez la soupe dans les bols, puis garnissez des graines de courge et du reste de gruyère. Accompagnez le tout de la baguette au fromage et au thym.



**Conseil !** Demandez aux enfants de vous aider à garnir le petit pain.

**Le saviez-vous ?** Le céleri-rave est l'un des légumes les plus riches en fibres. En effet, 200 g de céleri-rave contiennent 30 % des apports quotidiens recommandés en fibres. Avec ce repas, vous êtes déjà à la moitié.