



WINE BOX

Synera blanco

Les arômes frais de ce vin se marient à merveille avec le poivron jaune. Sa légèreté s'accorde parfaitement avec la feta et l'onctuosité de la soupe.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 43
2016

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

Soupe au poivron jaune, maïs et feta avec pain naan

Légèrement relevé grâce au cumin et à la coriandre moulue

Une soupe légère et délicieuse au maïs et à la feta grecque auxquels vous ajoutez le caractère du cumin et de la coriandre moulue. Elle s'accompagne parfaitement d'un pain naan, que vous pouvez lui aussi garnir de feta.



25-30 min



très simple



à manger dans les 5 jours



végétarien



plaît aux enfants

conserver au réfrigérateur



Ciboulette



Feta



Gousse d'ail



Poivron jaune



Maïs



Graines de courge



Cumin



Graines de coriandre moulues



Pain naan

Ingrédients	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail	1	1	2	2	3	3
Poivron jaune	1	2	3	4	5	6
Maïs (pot)	½	1	1½	2	2½	3
Graines de courge (g) 19) 22)	10	20	30	40	50	60
Cumin (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Graines de coriandre moulues (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Ciboulette (brins) 23)	5	10	15	20	25	30
Feta (g) 7)	40	75	100	125	150	175
Naan 1) 6) 7) 25)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive (cs)*	1	1	2	2	3	3
Cube de bouillon de légumes*	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra*				Selon le goût		
Poivre et sel*				Selon le goût		

* À ajouter vous-même

Allergènes

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

Ustensiles

Marmite à soupe avec couvercle, poêle à griller ou grille-pain, mixeur plongeant

Valeurs nutritionnelles 622 kcal | 23 g protéines | 77 g glucides | 22 g lipides dont 2 g saturés | 11 g fibres



1 Portez 300 ml d'eau par personne à ébullition. Écrasez l'ail ou émincez-le finement. Coupez le poivron en petits morceaux et égouttez le maïs.



2 À feu vif, faites chauffer une marmite à soupe avec couvercle et grillez-y les graines de courge sans matière grasse jusqu'à ce qu'elles commencent à sauter. Ensuite, réservez-les.

3 Dans la même casserole à soupe, faites chauffer l'huile d'olive pour y faire revenir l'ail et le poivron jaune à feu moyen-vif pendant 2 minutes. Ajoutez ensuite le cumin et les graines de coriandre, puis poursuivez la cuisson 30 secondes. Ajoutez le maïs ainsi que 200 ml d'eau de cuisson par personne et émiettez le cube de bouillon au-dessus de la casserole. Couvrez et laissez mijoter pendant 15 minutes.



4 Entre-temps, hachez la ciboulette finement et émiettez la feta.

5 Faites griller le naan 2 à 3 minutes dans une poêle à griller en le retournant à mi-cuisson ou au grille-pain.

6 Hors du feu, mixez le contenu de la marmite à soupe à l'aide du mixeur plongeant. Vous pouvez ajouter de l'eau de cuisson pour éclaircir la soupe. Salez et poivrez.

7 Découpez le naan par le milieu et garnissez-le de la moitié de la feta. Servez la soupe dans les bols et garnissez des graines de courge, de la ciboulette et du reste de feta. Accompagnez la soupe du pain naan et, selon votre goût, versez-y un filet d'huile d'olive vierge extra.



Conseil ! Faites griller le naan au grille-pain ou à la poêle, versez-y un filet d'huile d'olive vierge extra et garnissez-le d'une partie de la feta. Un pur régal !

Il vous reste du pain naan ? Découpez-le en fines tranches, enfournez-les 6 à 8 minutes à 180 degrés et laissez refroidir. Durcies, ces tranches font de délicieux gressins à déguster avec ce repas ou avec un autre. Ou encore à consommer comme amuse-bouche à l'apéritif ou comme collation le lendemain de leur préparation.