



Soupe de courge et de pois chiches au cumin

Servie avec de la crème aigre et accompagnée d'une baguette d'épeautre



Oignon



Piment rouge ✨



Courge Butternut



Pois chiches



Cumin en poudre



Demi-baguette d'épeautre



Menthe fraîche ✨



Crème aigre ✨

Total : 30-35 min.

Végé

Facile

Calorie-focus

À consommer dans les 5 jours

La Butternut est une variété de courge musquée de forme oblongue et à la chair orange foncée. Elle est très douce avec un goût sucré, parfaite dans une soupe ! Les pois chiches rendent la soupe plus consistante étant donné qu'elles sont riches en protéines. De cette façon la soupe devient un repas complet.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, marmite à soupe avec couvercle, mixeur plongeant et passoire.

Recette de **soupe de courge et de pois chiches et au cumin** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 210 degrés et portez 450 ml d'eau par personne à ébullition. Pendant ce temps, émincez l'**oignon**. Épépinez et émincez le **piment rouge**.

★ **CONSEIL** : Si vous n'aimez pas les plats épicés, réduisez la quantité de cumin à l'étape 3.



2 COUPER LA COURGE

Coupez la **courge** en quartiers. Épépinez-la, puis coupez-la en petits morceaux. Il n'est pas nécessaire de l'éplucher. Égouttez les **pois chiches** dans la passoire, puis rincez-les à l'eau.



3 CUIRE LA SOUPE

Dans la marmite à soupe, faites chauffer l'huile d'olive et faites revenir l'**oignon** et le **piment** 1 minute à feu moyen-vif. Ajoutez la **courge**, le **cumin** ★ et la moitié des **pois chiches**, puis faites sauter le tout 4 minutes. Émiettez le cube de bouillon au-dessus de la marmite ★★, ajoutez 350 ml d'eau bouillante par personne et portez à ébullition à couvert. Laissez mijoter la **soupe** 15 à 17 minutes.



4 GRILLER LES POIS CHICHES

Sur la plaque recouverte de papier de cuisson, mélangez le reste des **pois chiches** avec le miel, puis enfournez-les 15 minutes. Ajoutez la **baguette** durant les 5 à 7 dernières minutes. Ciselez les feuilles de **menthe** en fines lamelles.

★★ **CONSEIL** : Si vous surveillez votre consommation de sel, limitez-vous à ¾ de cube de bouillon par personne ou optez pour un bouillon pauvre en sel.



5 MIXER

Hors du feu, ajoutez le vinaigre de vin rouge ★★★ à la **soupe** puis mixez-la à l'aide du mixeur plongeant. Salez et poivrez. Ajoutez éventuellement un peu d'eau bouillante si vous souhaitez éclaircir la **soupe**.

★★★ **CONSEIL** : Si vous n'avez pas de vinaigre de vin rouge, remplacez-le par du vinaigre de vin blanc ou du vinaigre balsamique blanc.



6 SERVIR

Servez la **soupe** dans les bols, puis garnissez-la avec les **pois chiches** grillés, la **menthe**, la **crème aigre** et de l'huile d'olive vierge extra à votre guise. Accompagnez le tout de la **baguette d'épeautre**.

✳ **LE SAVIEZ-VOUS ?** Grâce à la courge et aux pois chiches, ce plat contient plus de la moitié des apports journaliers recommandés en fibres. Ces ingrédients sont également riches en magnésium, en vitamines B et en fer.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

| | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|-------------------------------------------------------------|----|----|----|----|-----|----|
| Oignon (pc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Piment rouge (pc) ✳ | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Courge Butternut (pc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Pois chiches (boîte) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Cumin en poudre (cc) | 1½ | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9 |
| Demi-baguette d'épeautre (pc) 1) 17) 20) 21) 22) 25) 27) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Menthe fraîche (g) 23) ✳ | 2½ | 5 | 7½ | 10 | 12½ | 15 |
| Crème aigre (cs) 7) ✳ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

À ajouter vous-même

| | | | | | | |
|----------------------------------|---|---|----|----|---------|----|
| Huile d'olive (cs) | 1 | 1 | 1½ | 1½ | 2 | 2 |
| Cube de bouillon de légumes (pc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Miel (cs) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Vinaigre de vin rouge (cs) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Huile d'olive vierge extra | | | | | Au goût | |
| Poivre et sel | | | | | Au goût | |

✳ Conserver au réfrigérateur

| VALEURS NUTRITIONNELLES | PAR PORTION | POUR 100 G |
|-------------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 2602 / 622 | 330 / 79 |
| Lipides total (g) | 16 | 2 |
| Dont saturés (g) | 4,4 | 0,6 |
| Glucides (g) | 96 | 12 |
| Dont sucres (g) | 23,8 | 3,0 |
| Fibres (g) | 17 | 2 |
| Protéines (g) | 25 | 3 |
| Sel (g) | 6,4 | 0,8 |

ALLERGÈNES


1) Gluten 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 17) Œuf 20) Soja 21) Lait/lactose

22) Fruits à coque 23) Céleri 25) Sésame 27) Lupin

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

   #HelloFresh

 Envoyez-nous un message sur les réseaux sociaux ou sur WhatsApp au +32 460 20 11 08 (BE), +33 644 63 14 50 (FR) ou bien +352 691 790 045 (LU).