



SOUPE DE BROCOLI ET DE COURGETTE

Avec des rubans de courgette et du pain complet aux olives



HELLO, LES GRAINES DE COURGE

Les graines de courge sont très bonnes pour la santé : elles sont pleines de vitamines et de minéraux. Grillées, elles sont encore meilleures.



Crème fraîche *



Oignon



Pommes de terre Bildstar



Brocoli



Courgette



Graines de courge



Pain complet aux olives

Total : 30-35 min.

Calorie-focus

Facile

Végétarien

À manger dans les 3 jours

La courgette est un légume polyvalent. Vous pouvez l'associer à du riz et elle est délicieuse en gratin... Mais cette semaine, vous allez en faire une soupe. De plus, elle est riche en vitamines A et B. Si vous manquez de temps, laissez tomber les rubans et taillez toute la courgette en morceaux.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Marmite à soupe avec couvercle, poêle (à griller) et mixeur plongeant.

Recette de soupe de brocoli et de courgette : c'est parti !



1 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Préchauffez le four à 180 degrés et portez 400 ml d'eau par personne à ébullition. Émincez l'**oignon**. Lavez ou épluchez les **pommes de terre** (Bildstar) et découpez-les en morceaux de 1 cm. Taillez les **bouquets de brocolis** en fleurettes et les tiges en morceaux. Faites trois fins rubans de **courgette** par personne et détaillez le reste.



2 CUIRE LA SOUPE

Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans la marmite à soupe et faites revenir l'**oignon** 2 minutes à feu moyen-doux. Ajoutez le **brocoli** et les **dés de courgette**, puis touillez 3 minutes. Ajoutez les **pommes de terre** ainsi que 300 ml d'eau par personne et émiettez le cube de bouillon au-dessus de la marmite. Portez à nouveau à ébullition et laissez mijoter 15 minutes à couvert.



3 GRILLER

Pendant ce temps, dans la poêle (à griller) chauffée à feu vif, faites griller les **graines de courge** à sec pendant 2 minutes ou jusqu'à ce qu'elles commencent à sauter. Ensuite, réservez. Faites maintenant chauffer le reste de l'huile d'olive dans la poêle (à griller) et faites-y cuire les **rubans de courgette** 5 minutes à feu moyen-vif. Retournez à mi-cuisson.



4 ENFOURNER

Pendant ce temps, enfournez le **pain complet aux olives** 8 minutes.



5 MIXER LA SOUPE

Mixez la soupe à l'aide du mixeur plongeant et ajoutez éventuellement de l'eau de cuisson pour l'éclaircir. Incorporez-y 1 cs de **crème fraîche** par personne, puis salez et poivrez.



6 SERVIR

Versez la soupe dans les bols. Garnissez avec le reste de **crème fraîche** et les **rubans de courgette**, puis parsemez des **graines de courge** grillées et ajoutez du poivre si vous le souhaitez. Accompagnez le tout du **pain complet aux olives**.

★ CONSEIL

Si vous souhaitez déguster cette soupe plus rapidement, détaillez toute la courgette et faites-la cuire à l'étape 2 en supprimant la cuisson des rubans.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Pommes de terre Bildstar (g)	75	150	225	300	375	450
Brocoli (g)	200	400	600	800	1000	1200
Courgette (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Graines de courge (g) 19) 22)	10	20	30	40	50	60
Pain complet aux olives (pc) 1) 17) 20) 21) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Crème fraîche (cs) 7) 15) 20) *	2	4	6	8	10	12
Huile d'olive* (cs)	1	1	2	2	3	3
Cube de bouillon de légumes* (pc)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2442 / 584	285 / 68
Lipides total (g)	29	3
Dont saturés (g)	11,2	1,3
Glucides (g)	54	6
Dont sucres (g)	8,0	0,9
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	15	2
Sel (g)	5,2	0,6

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 15) Gluten 17) Œufs

19) Cacahuètes 20) Soja 21) Lait/lactose 22) Autres noix

25) Sésame 27) Lupin

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter par les réseaux sociaux.

#HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 20 | 2017

