Soupe de tomate et bruschettas au pesto de poivron

Idéal un soir de semaine

Une délicieuse soupe faite maison à base de légumes frais. Et pour encore plus de douceur, vous allez ajouter des carottes aux tomates. Quant à la ciabatta, vous allez en faire des bruschettas garnies d'un succulent pesto de poivron frais.

- *25-30 min*
- *facile*
- *à manger dans les 5 jours*
- *végétarien*
- *plaît aux enfants*

❄ conserver au frigo

❄ ☐ Pesto de poivron rouge

❄ ☐ Grana padano

☐ Carotte

☐ Tomate

☐ Thym

☐ Paprika en poudre

☐ Concentré de tomate

☐ Ciabatta grise

☐ Oignon

☐ Gousse d'ail

Ingrédients	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Gousse d'ail	1	2	2	3	3	4
Carottes	⅓	⅔	1	1 ⅓	1⅔	2
Tomate	3	6	9	12	15	18
Thym (cc)	1	2	3	4	5	6
Paprika en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Concentré de tomate (boîte)	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Ciabatta grise 1) 6) 7) 17) 19) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Pesto de poivron rouge (g) 7) 8)	25	50	75	100	125	150
Grana padano (g) 3) 7)	25	50	75	100	125	150
Huile d'olive (cs)*	1	1	2	2	3	3
Miel (cc)*	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Bouillon de légumes (cube)*	½	1	1 ½	2	2 ½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même

Allergènes
1) Gluten 3) Œufs 6) Soja 7) Lait 8) Noix
Peut contenir des traces de 17) œufs, 19) cacahuètes, 22) (autre) noix, 25) sésame et 27) lupin.

Ustensiles
Casserole à soupe avec couvercle, grille ou plaque recouverte de papier de cuisson, mixeur plongeur

Valeurs nutritionnelles 518 kcal | 14 g protéines | 54 g glucides | 21 g lipides dont 7 g saturés | 13 g fibres

1 Préchauffez le four à 200 degrés et portez à ébullition 400 ml d'eau par personne. Émincez l'oignon et pressez l'ail ou hachez-le finement. Découpez les carottes en deux puis en rondelles et les tomates en quarts.

2 Dans la casserole, faites chauffer l'huile d'olive pour y faire revenir l'oignon et l'ail à feu moyen pendant 2 minutes. Ajoutez les carottes, les tomates, le thym, le paprika en poudre et le concentré de tomate, puis faites cuire 2 minutes. Ajoutez le miel ainsi que 300 ml d'eau bouillante par personne et émiettez le cube de bouillon au-dessus de la casserole. À couvert, faites cuire la soupe pendant 12 à 15 minutes.

3 Entre-temps, découpez la ciabatta en morceaux de 1 cm d'épaisseur. Disposez les tranches de ciabatta sur une grille ou une plaque recouverte de papier de cuisson, garnissez-les de pesto au poivron, versez éventuellement le reste d'huile d'olive et enfournez 6 à 8 minutes.

4 Hors du feu, ajoutez à la soupe la moitié du grana padano et réduisez le tout à l'aide du mixeur plongeur. Ajoutez le reste d'eau bouillante si vous souhaitez éclaircir la soupe, puis salez et poivrez selon votre goût.

5 Dressez la soupe dans les bols et garnissez du reste de grana padano. Selon votre goût, versez un filet supplémentaire d'huile d'olive et servez la soupe avec les bruschettas.

Conseil ! Vous n'aimez pas la peau des tomates ? Enlevez-les en dessinant une croix au couteau et en les plongeant brièvement dans l'eau bouillante. Ensuite, la peau s'enlève très facilement.