



Soupe de tomates et de poivron rôti

Accompagnée de toasts au fromage



Tomate ✨



Poivron rouge ✨



Oignon rouge



Gousse d'ail



Basilic frais ✨



Baguette multigraines



Gouda Mi-Vieux râpé ✨



Crème aigre ✨



Total : 45-50 min.



Famille



Très facile



Végé



À consommer dans les 5 jours

La soupe de tomates accompagnée d'un toast au fromage est un classique de la cuisine américaine. Dans cette recette, les tomates et les poivrons sont rôtis au four pour des saveurs plus intenses. Les toasts sont aussi cuits au four et le pain de mie est remplacé par une baguette bien croustillante.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Plat à four, plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, marmite à soupe et mixeur plongeant.

Recette de **soupe de tomates et de poivrons rôtis** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 200 degrés. Coupez les **tomates** en quartiers et les **poivrons rouges** en lanières. Hachez grossièrement l'**oignon rouge** et l'**ail**. Déchirez grossièrement la moitié des **feuilles de basilic**.



2 RÔTIR LES LÉGUMES

Mettez les **tomates**, les **poivrons**, l'**oignon**, l'**ail** et les **feuilles de basilic** déchirées dans le plat à four. Arrosez les **légumes** avec l'huile d'olive et le vinaigre balsamique noir. Salez et poivrez, puis faites rôtir 30 à 35 minutes dans le four préchauffé.



3 PRÉPARER LES TOASTS

Pendant ce temps, coupez la **baguette** dans le sens de la longueur. Disposez chaque moitié sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, face tranchée vers le haut, puis parsemez de **gouda râpé**. Faites bouillir de l'eau avec le cube de bouillon.



4 CUIRE LES TOASTS

Après avoir sorti les **légumes** du four, enfournez les **toasts** 5 à 7 minutes.



5 MIXER LA SOUPE

Pendant ce temps, mettez les **légumes** (et l'eau qui s'en est échappée) dans la marmite. Mixez à l'aide du mixeur plongeant et ajoutez du bouillon jusqu'à obtenir la consistance désirée.



6 SERVIR

Versez la **soupe** dans les bols. Garnissez avec la **crème aigre** et le reste de **basilic**. Servez le tout avec les **toasts**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Tomate (pc) *	2	4	6	8	10	12
Poivron rouge (pc) *	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pc)	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Basilic frais (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Baguette multigraines (pc 1) 11) 17) 20) 21) 22) 27)	1	2	3	4	5	6
Gouda Mi-Vieux râpé (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Crème aigre (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Vinaigre balsamique noir (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3381 / 808	370 / 88
Lipides total (g)	42	5
Dont saturés (g)	11,9	1,3
Glucides (g)	77	8
Dont sucres (g)	21,1	2,4
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	24	3
Sel (g)	4,0	0,4

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 11) Sésame
 Peut contenir des traces de : 17) Œuf 20) Soja 21) Lait/lactose
 22) Fruits à coque 27) Lupin

* **LE SAVIEZ-VOUS** : Saviez-vous que ce plat contient près de 3 fois plus de vitamine C que la quantité journalière recommandée ?

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).