



Soupe d'Halloween et ses boulettes de viande « araignées »

Avec de la citrouille, des carottes, de la tomate et du lait de coco



Oignon



Gousse d'ail



Pomme de terre à chair ferme



Carotte ✨



Noix de muscade



Dés de citrouille ✨



Thym séché



Lait de coco



Cubes de tomates



Panko



Viande hachée assaisonnée ✨



Spaghetti



Persil frisé frais ✨

Total pour 2 personnes :
35 min.

Facile

À consommer dans
les **3** jours

Le moment est venu de célébrer la plus effrayante des fêtes : Halloween bien sûr ! La couleur orange est à l'honneur grâce à la citrouille et aux carottes, et pour vous faire quelques frayeurs, vous allez préparer des boulettes de viande en forme d'araignées avec des spaghetti. Brrrr... Saveurs et frissons garantis !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Marmite à soupe ou grande casserole avec couvercle, bol, petite casserole, écumoire et mixeur plongeant

Recette de la soupe d'Halloween et ses boulettes de viande « araignées » : c'est parti !



1 PRÉPARATION

Préparez le bouillon. Coupez l'**oignon** en demi-rondelles. Écrasez l'**ail** ou coupez-le très fin. Épluchez les **pommes de terre** et coupez-les en petits morceaux. Coupez la **carotte** en dés. Râpez la **noix de muscade** à l'aide d'une râpe fine.



2 FAIRE MIJOTER LES LÉGUMES

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif dans une marmite à soupe ou casserole avec un couvercle. Faites revenir l'**oignon** et l'**ail** 2 à 3 minutes. Ajoutez les **dés de citrouille**, les **pommes de terre**, les **carottes**, le **thym séché** et une pincée de **noix de muscade** par personne. Salez et poivrez. Mélangez bien et faites cuire 3 à 4 minutes. Ajoutez le bouillon, les **cubes de tomate** et 2/3 du **lait de coco**. Portez à ébullition à couvert. Réduisez le feu et faites cuire 20 à 25 minutes à feu doux.



3 PRÉPARER LES BOULETTES ARAIGNÉES

Dans une casserole, portez une bonne quantité d'eau à ébullition en y ajoutant une pincée de sel. Dans un bol, mélangez la **viande hachée** au **panko**. Salez et poivrez. Malaxez bien jusqu'à ce que tout soit bien mélangé et formez 8 petites boulettes par personne. Cassez les **spaghetti** en 2. Enfoncez quatre bâtons de **spaghetti** dans chaque boulette pour former les pattes de l'araignée.



4 CUIRE LES BOULETTES

Faites cuire les **boulettes « araignées »** 8 à 10 minutes dans la casserole. Retirez-les à l'aide d'un écumoire et réservez-les. Conservez le liquide de cuisson des boulettes. Entre temps, coupez finement le **persil frisé**.

★★**CONSEIL** : Utilisez le lait de coco pour dessiner une toile d'araignée sur la soupe. Versez le lait de coco en cercles sur la soupe puis tirez des traits vers l'extérieur avec un pic à brochette pour dessiner la toile d'araignée.



5 MIXER LA SOUPE

Retirez la soupe du feu. Ajoutez la moitié du **persil frisé** et 50 ml du liquide de cuisson des **boulettes de viande** par personne à la soupe. Réduire en purée à l'aide d'un **mixeur plongeant**. Assaisonnez généreusement avec du sel et du poivre. La soupe vous paraît encore trop épaisse? Ajoutez dans ce cas un peu plus de liquide de cuisson.



6 SERVIR

Répartissez les **boulettes « araignées »** dans des bols ou assiettes creuses puis versez la soupe dessus. Versez le **lait de coco** ★★ restant puis garnissez avec le **persil frisé**. Frisson garanti !

✳️**LE SAVIEZ-VOUS ?** Ce plat contient un quantité de légumes supérieure à celle journalière recommandée.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Pomme de terre à chair ferme (g)	50	100	150	200	250	300
Carotte (st) ✳️	½	1	1½	2	2½	3
Noix de muscade (pincée)	1	1	1	1	2	2
Dés de citrouille (g) 23) ✳️	150	300	450	600	750	900
Thym séché (cc)	1	2	3	4	5	6
Lait de coco(ml) 26)	75	150	225	300	375	450
Tomates en cubes (pack)	⅓	0⅔	1	1⅓	1⅔	2,00
Chapelure panko (g) 1)	15	25	35	50	60	75
Viande hachée assaisonnée (g) ✳️	100	200	300	400	500	600
Spaghetti (g) 1) 17) 20)	22½	50	72½	90	122½	140
Persil frisé frais (g) ✳️	2½	5	7½	10	12½	15
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes (ml)	200	400	600	800	1000	1200
Poivre et sel	À votre goût					

✳️ à conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	PAR 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3052 / 730	336 / 80
Lipides (g)	38	4
Dont saturés (g)	20,3	2,2
Glucides (g)	60	7
Dont sucres (g)	16,6	1,8
Fibres (g)	9	1
Protéines(g)	32	4
Sel (g)	3,0	0,3

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten
 Peut contenir des traces de : 17) Œufs 20) Soja 23) Céleri
 26) Sulfite

✳️**CONSEIL** : Vous avez des grains de poivre noirs ? Utilisez-les pour donner des yeux à l'araignée ! Mais attention, évitez de les croquer !

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

