



Soupe de patate douce à la péruvienne

Garnie de noix de cajou, de courgette et de feta



Gousse d'ail



Oignon



Patate douce



Pommes de terre à chair farineuse



Courgette *



Cumin en poudre



Paprika en poudre



Coriandre fraîche *



Feta *



Noix de cajou grillées



Ciabatta complète

Total : 35 min.

Végé

Facile

À consommer dans les 5 jours

Cette soupe-repas s'inspire de la soupe péruvienne appelée « locro de papa ». À base de pommes de terre, on la rencontre non seulement sur les tables péruviennes, mais dans toute l'Amérique du Sud. Aujourd'hui, vous allez préparer une variante végétarienne avec du cumin et, en garniture, des noix de cajou et de la feta.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Marmite avec couvercle, poêle et mixeur plongeant.

Recette de **soupe de patate douce à la péruvienne** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 210 degrés. Préparez le bouillon en émettant un cube de bouillon★ dans de l'eau bouillante et réservez-le pour l'étape 2. Émincez l'**ail** et l'**oignon**. Épluchez les **patates douces** et les **pommes de terre** et coupez-les en morceaux de 2 cm. Taillez la **courgette** en morceaux de ½ cm.



2 CUIRE LA SOUPE

Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans la marmite à soupe et faites-y revenir l'**oignon** et l'**ail** 1 minute à feu moyen-vif. Ajoutez le **cumin** et le **paprika** à mi-cuisson. Ajoutez le bouillon, les **pommes de terre** et les **patates douces**, portez à ébullition, puis réglez le feu sur moyen-doux. Couvrez et laissez mijoter 15 minutes.



3 DÉCOUPER LES GARNITURES

Pendant ce temps, hachez grossièrement la **coriandre** et découpez la **feta** en dés. Concassez les **noix de cajou**. Enfourez la **ciabatta blanche** 6 à 8 minutes.



4 CUIRE LA COURGETTE

Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle et faites-y cuire les dés de **courgette** à feu moyen-vif durant 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Salez et poivrez.



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 le vinaigre balsamique noir, puis salez et poivrez.



6 SERVIR

Servez la soupe dans des assiettes creuses, puis garnissez avec la **feta**, les **noix de cajou**, la **courgette** et la **coriandre**. Accompagnez le tout de la **ciabatta**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Patate douce (g)	100	200	300	400	500	600
Pommes de terre à chair farineuse (g)	125	250	375	500	625	750
Courgette (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Cumin en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Paprika en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Coriandre fraîche (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Feta (g) 7) *	50	100	150	200	250	300
Noix de cajou grillées (g) 5) 8) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Ciabatta complète (pc) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6

À ajouter vous-même

Bouillon de légumes (ml)	350	700	1050	1400	1750	2100
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3238 / 774	338 / 81
Lipides total (g)	32	3
Dont saturés (g)	10,2	1,1
Glucides (g)	95	10
Dont sucres (g)	22,1	2,3
Fibres (g)	12	1
Protéines (g)	22	2
Sel (g)	6,3	0,7

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 5) Cacahuètes 6) Soja 7) Lait/lactose 8) Fruits à coque
 Peut contenir des traces de : 17) Œuf 22) Fruits à coque 25) Sésame 27) Lupin

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



SEMAINE 29 | 2019 HelloFRESH

CONSEIL : Si vous surveillez votre apport de sel, préparez le bouillon avec ⅓ de cube de bouillon.