



Soupe de tomate et bruschettas au pesto de poivron

accompagnée de carotte et fromage italien râpé

FAMILIALE ÉQUILIBRÉ VÉGÉ 30 min. • À consommer dans les 5 jours

ÉQUILIBRÉ



Oignon



Gousse d'ail



Carotte



Tomates prunes



Thym séché



Paprika en poudre



Concentré de tomates



Ciabatta complète



Pesto de poivron



Fromage italien râpé

Ingrédients de base

Huile d'olive, miel, cube de bouillon de légumes, huile d'olive vierge extra, poivre et sel

Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

Ustensiles

Plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, marmite à soupe avec couvercle, mixeur plongeant

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	2	3	4	5
Carotte* (pc)	½	¾	1	1½	1¾	2
Tomates prunes* (pc)	3	6	9	12	15	18
Thym séché (cc)	1	2	3	4	5	6
Paprika en poudre (cc)	1	2	3	4	5	6
Concentré de tomates (barquette)	½	1	1½	2	2½	3
Ciabatta complète (pc 1) 6) 7) 17) 22) 25) 26)	1	2	3	4	5	6
Pesto de poivron* (g) 7) 8)	40	80	120	160	200	240
Fromage italien râpé* (g) 3) 7)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de légumes (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra			À votre goût			
Poivre et sel			À votre goût			

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2354 /563	395 /95
Lipides total (g)	25	4
Dont saturés (g)	8,5	1,4
Glucides (g)	59	10
Dont sucres (g)	24,1	4,1
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	18	3
Sel (g)	4,5	0,8

Allergènes:

1) Céréales contenant du gluten 6) Soja 7) Lait/Lactose

8) Fruits à coque

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 22) Fruits à coque

25) Graines de sésame 27) Lupin

Contact

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



1. Couper les légumes

Préchauffez le four à 200 degrés. Taillez l'**oignon** en demi-rondelles et écrasez ou émincez l'**ail**. Coupez les **carottes** en fines demi-rondelles et les **tomates** en quartiers (voir CONSEIL).

CONSEIL : Si vous n'aimez pas la peau et les pépins de la tomate, émondez-les en dessinant une croix au couteau sur le dessous et plongez-les brièvement dans de l'eau bouillante. La peau s'enlèvera facilement.



4. Préparer les bruschettas

Pendant ce temps, coupez la **ciabatta** en tranches de 1 cm d'épaisseur. Disposez-les sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, tartinez-les de **pesto de poivron**, arrosez-les éventuellement avec le reste de l'huile d'olive et enfournez-les 6 à 8 minutes.



2. Cuire les légumes

Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans la marmite à soupe et faites revenir l'**oignon** et l'**ail** 2 minutes à feu moyen. Ajoutez les **carottes**, les **tomates**, le **thym**, le **paprika** et le concentré de **tomates**, puis faites cuire le tout 2 minutes.



5. Mixer la soupe

Hors du feu, ajoutez la moitié du **fromage italien râpé** et réduisez la soupe à l'aide du mixeur plongeant. Ajoutez de l'eau (chaude) si vous souhaitez éclaircir la soupe, puis salez et poivrez.



3. Faire cuire la soupe

Émiettez le cube de bouillon au-dessus de la casserole. Ajoutez le miel et 300 ml d'eau bouillante par personne, puis, à couvert, laissez la soupe mijoter 12 à 15 minutes à feu doux.



6. Servir

Versez la soupe dans les bols et garnissez-la du reste de **fromage italien râpé**. Si vous le souhaitez, versez un filet d'huile d'olive vierge extra et servez avec les bruschettas au **pesto de poivron**.

CONSEIL : Ce plat contient plus de 300 grammes de légumes par portion. Il vous fournit ainsi presque les 2/3 de la quantité journalière recommandée en fibres. Il est aussi riche en vitamine A - bonne pour la santé des yeux et le système immunitaire.

Bon appétit !