



Soupe onctueuse de pommes de terre aux crevettes

préparée avec du lait de coco, du maïs et de la tomate

ÉQUILIBRÉ 35 min. • À consommer dans les 3 jours

ÉQUILIBRÉ

Découvrez chaque semaine
3 recettes équilibrées,
faibles en calories et riches
en bienfaits.



Échalote



Pomme de terre
à chair ferme



Paprika en poudre



Feuille de laurier



Épi de maïs



Tomate



Ciboulette fraîche



Crevettes



Lait de coco

Ingrédients de base

Beurre, cube de bouillon de légumes, huile d'olive, vinaigre de vin blanc, poivre et sel

Bien commencer

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

Ustensiles

Poêle, essuie-tout, marmite à soupe avec couvercle

1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Pomme de terre à chair ferme (g)	200	400	600	800	1000	1200
Paprika en poudre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Feuille de laurier (pc)	1	2	3	4	5	6
Épi de maïs* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pc)	2	4	6	8	10	12
Ciboulette fraîche* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Crevettes* (g 2)	80	160	240	320	400	480
Lait de coco (ml 26)	100	200	300	400	500	600

À ajouter vous-même

Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de légumes (pc)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6

Poivre et sel À votre goût

* Conserver au réfrigérateur

Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2579 /617	369 /88
Lipides total (g)	33	5
Dont saturés (g)	21,7	3,1
Glucides (g)	55	8
Dont sucres (g)	15,5	2,2
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	21	3
Sel (g)	4,8	0,7

Allergènes :

2) Crustacés

Peut contenir des traces de : 26) Dioxyde de soufre et sulfite

Contact

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



1. Préparer

Portez 250 ml d'eau par personne à ébullition. Émincez l'**échalote**. Épluchez les **pommes de terre** et coupez-les en morceaux de 1 à 1 ½ cm. Faites chauffer le beurre dans la marmite à feu moyen et faites revenir l'**échalote** 3 minutes avec une pincée de sel. Ajoutez le **paprika en poudre** et la **feuille de laurier**, puis poursuivez la cuisson 30 secondes.



4. Cuire les crevettes

Épongez les **crevettes** avec de l'essuie-tout. Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle à feu vif et faites-les saisir 2 minutes sur tous les côtés. Elles ne doivent pas encore être cuites. Salez et poivrez, puis réservez hors de la poêle.



2. Cuire les pommes de terre

Ajoutez les **pommes de terre** à la marmite, versez l'eau bouillante et émiettez le cube de bouillon par-dessus. Faites cuire les **pommes de terre** 12 à 15 minutes.

CONSEIL : Si vous surveillez votre consommation de sel, utilisez la moitié du bouillon cube ou un bouillon pauvre en sodium.



5. Cuire la soupe

Ajoutez les grains de **maïs**, la **tomate** et le **lait de coco** à la marmite, puis faites cuire 2 minutes de plus. Ajoutez les **crevettes** avec leur jus de cuisson et réchauffez 30 secondes. Incorporez ensuite le vinaigre de vin blanc et la moitié de la **ciboulette** à la soupe.

CONSEIL : Si vous surveillez votre apport calorique, utilisez dans ce cas 125 ml de lait de coco par personne.



3. Couper

Pendant ce temps, disposez l'**épi de maïs** debout sur une planche à découper, puis coupez délicatement les grains. Coupez la **tomate** en gros morceaux et ciselez la **ciboulette**.



6. Servir

Servez la soupe dans les assiettes et garnissez-la avec le reste de **ciboulette**.

Bon appétit !