



SOUPE DE POIVRON ET DE PATATES DOUCES

Accompagnée d'un petit pain au curcuma



Oignon



Gousse d'ail



Patate douce



Poivron rouge *



Petit pain au curcuma *



Graines de courge



Crème fraîche *

Total : 30-35 min.

Végé

Facile

Calorie-focus

À consommer dans les 5 jours

Famille

Facile et rapide, la soupe est un bon moyen de faire le plein de vitamines ! En plus d'apporter une belle couleur orange à cette soupe, le poivron et la patate douce sont très bons pour la santé. Saviez-vous que le poivron contient plus de vitamines C que l'orange ? Le yaourt, quant à lui, apporte de la fraîcheur et de l'onctuosité à cette soupe.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Marmite à soupe avec couvercle, poêle et mixeur plongeant.

Recette de **soupe de poivron et de patates douces** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Dans une casserole, faites bouillir de l'eau et émiettez-y le cube de bouillon (réservez le bouillon pour l'étape 2). Préchauffez le four à 200 degrés. Émincez l'oignon et l'ail. Épluchez les **patates douces** et taillez-les en petits morceaux. Veillez à respecter les quantités de patate douce recommandées. Coupez le **poivron rouge** en petits dés.



2 CUIRE LA SOUPE

Faites chauffer le beurre dans la marmite et faites revenir l'**oignon** et l'**ail** 2 minutes à feu moyen. Ajoutez les **patates douces** et le **poivron rouge**, puis remuez 3 minutes à feu moyen-vif. Versez le bouillon, couvrez et laissez mijoter 15 minutes.



3 CUIRE LE PAIN

Entre-temps, enfournez le **pain au curcuma** 6 à 8 minutes.



4 GRILLER LES GRAINES DE COURGE

Pendant ce temps, faites chauffer la poêle à feu vif et faites griller les **graines de courge** à sec jusqu'à ce qu'elles commencent à sauter. Réservez-les hors de la poêle.



5 MIXER LA SOUPE

Hors du feu, mixez le contenu de la marmite à l'aide du mixeur plongeant. Ajoutez de l'eau si vous souhaitez éclaircir la soupe, puis salez et poivrez.



6 SERVIR

Versez la **soupe** dans les bols. Garnissez-la avec les **graines de courge** et la **crème fraîche**, puis servez la **soupe** accompagnée d'un **petit pain au curcuma**.

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	3	4
Patate douce (g)	200	400	600	800	1000	1200
Poivron rouge (pc) *	1	2	3	4	5	6
Petit pain au curcuma (pc) 1) 17) 20) 21) 22) 25) 27) *	1	2	3	4	5	6
Graines de courge (g) 19) 22) 25)	20	40	60	80	100	120
Crème fraîche (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes (ml)	400	800	1200	1600	2000	2400
Beurre (cs)	½	1	1	1½	1½	2
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2948 / 705	314 / 75
Lipides total (g)	27	3
Dont saturés (g)	11,6	1,2
Glucides (g)	92	10
Dont sucres (g)	22,8	2,4
Fibres (g)	11	1
Protéines (g)	18	2
Sel (g)	5,6	0,6


ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 15) Gluten 17) Œuf 19) Arachide 20) Soja 21) Lait/lactose 22) Fruits à coque 25) Sésame 27) Lupin

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).