



SOUPE AU BROCOLI ET À LA COURGETTE ET CIABATTA AUX OLIVES

Avec des rubans de courgette jaune et des graines de courge



COURGETTE

Qu'elle soit ronde, longue, verte ou jaune, la courgette est facile à cultiver dans votre potager. Gourmande en eau, elle doit cependant être fréquemment arrosée.



Oignon



Pommes de terre
Frieslander



Brocolis *



Courgette jaune *



Graines de courge



Ciabatta aux olives



Crème fraîche *

Total : 30-35 min.

Calorie-focus

Facile

Veggie

À manger dans
les 5 jours

Family

La courgette jaune est la star de cette soupe estivale ! Tout comme le brocoli, ce légume du soleil regorge de vitamines et de minéraux. Taillée en rubans comme dans les grands restaurants, la courgette embellira votre assiette par sa jolie couleur. Le tout est accompagné du célèbre pain blanc italien, la ciabatta (pantoufle), qui doit son nom à sa forme plate et ovale.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Marmite à soupe, poêle et mixeur plongeant.

Recette de **soupe au brocoli et à la courgette et ciabatta aux olives** : c'est parti !



1 PRÉPARER LES LÉGUMES

Préchauffez le four à 180 degrés et portez 300 ml d'eau par personne à ébullition. Émincez l'**oignon**. Lavez ou épluchez les **pommes de terre** et découpez-les en morceaux de 1 cm. Taillez les bouquets de **brocolis** en fleurettes et les tiges en morceaux. Faites trois fins rubans de **courgette** par personne et détaillez le reste.



2 CUIRE LA SOUPE

Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans la marmite à soupe et faites revenir l'**oignon** 2 minutes à feu moyen-doux. Ajoutez le **brocoli** et les **dés de courgette**, puis touillez 3 minutes. Ajoutez les **pommes de terre** ainsi que l'eau bouillie et émiettez le cube de bouillon au-dessus de la marmite. Laissez mijoter 15 minutes à couvert.



3 CUIRE LA CIABATTA

Enfournez la **ciabatta aux olives** 8 minutes.



4 GRILLER LES COURGETTES

Pendant ce temps, chauffez la poêle à feu vif et faites griller les **graines de courge** à sec pendant 2 minutes ou jusqu'à ce qu'elles commencent à sauter. Réservez à part. Faites ensuite chauffer le reste de l'huile d'olive dans la même poêle et faites-y cuire les rubans de **courgette** 5 minutes à feu moyen-vif. Retournez à mi-cuisson.



5 MIXER LA SOUPE

Retirez la marmite du feu et mixez-la à l'aide du mixeur plongeant. Ajoutez éventuellement de l'eau jusqu'à obtenir la consistance voulue. Incorporez-y 1 cs de **crème fraîche** par personne, puis salez et poivrez.



6 SERVIR

Versez la soupe dans les bols. Garnissez avec le reste de **crème fraîche** et les rubans de **courgette**, puis parsemez avec les **graines de courge** grillées et ajoutez du poivre si vous le souhaitez. Accompagnez le tout de la **ciabatta aux olives**.

★**CONSEIL:** Si vous souhaitez déguster cette soupe plus rapidement, supprimez l'étape des rubans. Détaillez la courgette entière et faites cuire le tout à l'étape 2.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Pommes de terre Frieslander (g)	75	150	225	300	375	450
Brocolis (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Courgette jaune (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Graines de courge (g) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Ciabatta aux olives (pc) 1) 17) 20) 21)	1	2	3	4	5	6
Crème fraîche (cs) 7) 15) 20) *	2	4	6	8	10	12
*À ajouter vous-même						
Huile d'olive* (cs)	1	1	2	2	3	3
Cube de bouillon de légumes* (pc)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Poivre et sel*	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2598 / 621	283 / 68
Lipides total (g)	28	3
Dont saturés (g)	10,4	1,1
Glucides (g)	65	7
Dont sucres (g)	13,9	1,5
Fibres (g)	13	1
Protéines (g)	22	2
Sel (g)	4,6	0,5

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 15) Gluten 17) Œufs

19) Cacahuètes 20) Soja 21) Lactose 22) Noix 25) Sésame

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !