



SOUPE DE CÉLERI-RAVE À LA POMME

Accompagnée de baguette au fromage et de chips de céleri-rave



LES LÉGUMES OUBLIÉS



SONT À L'HONNEUR
CÉLERI-RAVE

En plus d'être délicieux, ce tubercule regorge
de fibres, de minéraux et de vitamines !



Céleri-rave



Oignon



Pomme



Gousse d'ail



Sauge et thym
frais *



Crème à
fouetter *



Baguette d'épeautre



Comté, râpé *

Total pour 2 personnes :
50 min.



Consommer dans
les 5 jours

On ne dirait pas, au premier coup d'œil, mais le céleri-rave de cette soupe va vous étonner. Plein de fibres, de minéraux et de vitamines, il est non seulement nutritif, mais aussi très savoureux. Sa saveur douce et épicée se marie parfaitement avec le côté frais et sucré de la pomme. Aussi inoubliable que délicieux !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Éplucheur, marmite à soupe avec couvercle, mixeur plongeant, poêle et essuie-tout.

Recette de **soupe de céleri-rave à la pomme** : c'est parti !



1 ÉPLUCHER ET COUPER

Préchauffez le four à 200 degrés. Préparez le bouillon ^{N°1}. Épluchez le **céleri-rave**. À l'aide de l'éplucheur, taillez 6 fines tranches de **céleri-rave** par personne. Coupez le reste en morceaux de 1 à 2 cm. Émincez l'**oignon**. Coupez la **pomme** en petits morceaux. Émincez ou écrasez l'**ail**. Détachez les feuilles de **sauge** et de **thym** des brins et ciselez-les.



4 PRÉPARER LES BRUSCHETTE

Pendant ce temps, coupez la **baguette** et disposez le **comté** et l'autre moitié du **thym** sur les deux moitiés. Enfourez-les pendant 6 à 8 minutes.

^{N°1} **CONSEIL** : Si vous surveillez votre consommation de sel, limitez-vous à ½ cube de bouillon pour 400 ml.



2 CUIRE

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive à feu moyen dans la marmite à soupe, puis faites revenir l'**oignon**, l'**ail**, la moitié de la **sauge** et du **thym** pendant 1 minute. Ajoutez les dés de **céleri-rave** et de **pomme**, puis poursuivez la cuisson 4 à 6 minutes. Remuez de temps à autre.



5 PRÉPARER LES CHIPS

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu vif dans la poêle. Salez et poivrez généreusement les **tranches de céleri**. Faites-les dorer avec le reste des **feuilles de sauge** 3 à 4 minutes de chaque côté [★]. Égouttez-les ensuite sur une feuille d'essuie-tout.

[★] **CONSEIL** : Surveillez bien les chips de céleri-rave : ils peuvent vite brûler !



3 PRÉPARER LA SOUPE

Ajoutez le bouillon. Portez la soupe à ébullition, couvrez et laissez mijoter 20 minutes. Ajoutez la moitié de la **crème** et moulinez le tout à l'aide du mixeur plongeant jusqu'à obtenir une soupe homogène. Salez et poivrez.



6 SERVIR

Versez la **soupe** dans des bols. Garnissez-la avec les **chips de céleri-rave** et la **sauge**. Accompagnez le tout des **bruschette au fromage**.

[★] **LE SAVIEZ-VOUS ?** Le céleri-rave est l'un des légumes les plus riches en fibres. Il est également riche en potassium et en calcium, nécessaires pour une bonne tension artérielle ainsi que des os et des dents solides.

1 À 6 PERSONNES — INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Céleri-rave (pc) ⁹⁾	½	1	1½	2	2½	3
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Pomme (pc)	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Sauge et thym frais (g) [★]	5	10	15	20	25	30
Crème à fouetter (ml) ⁷⁾ [★]	50	100	150	200	250	300
Baguette d'épeautre (pc) ¹⁾ ¹⁷⁾ ²⁰⁾ ²¹⁾ ²²⁾ ²⁵⁾	½	1	1½	2	2½	3
Comté, râpé (g) ⁷⁾ [★]	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes (ml)	400	800	1200	1600	2000	2400
Poivre et sel	Au goût					

[★] Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3416 / 817	299 / 72
Lipides total (g)	38	3
Dont saturés (g)	17,4	1,5
Glucides (g)	83	7
Dont sucres (g)	20,5	1,8
Fibres (g)	25	2
Protéines (g)	23	2
Sel (g)	5,6	0,5

ALLERGÈNES

¹⁾ Céréales contenant du gluten ⁷⁾ Lait/lactose ⁹⁾ Céleri
Peut contenir des traces de : ¹⁷⁾ œuf ²⁰⁾ Soja ²¹⁾ Lait/lactose
²²⁾ Noix ²⁵⁾ Graines de sésame

[★] **LE SAVIEZ-VOUS ?** En raison de la grande quantité de céleri-rave, ce plat contient près de 400 g de légumes par personne !

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

