



SOUPE PRINTANIÈRE À L'ANETH

Aux lardons et au pesto vert



Gousse d'ail



Courgette *



Poireau *



Aneth frais *



Lardons *



Pain gris



Pesto vert alla genovese



Yaourt entier *

Total : 20 min.

Rapido

Très facile

Calorie-focus

À manger dans les 5 jours

Le printemps est déjà là ! Pour le célébrer nous avons concocté une recette adaptée à la saison, rien de meilleure qu'une soupe faite maison ! Le vert domine dans cette recette grâce à la courgette, au poireau et à l'aneth. En ajoutant du yaourt vous rendrez la soupe, non seulement plus onctueuse et fraîche, mais sa couleur devient également plus vive. Bref, une délicieuse soupe pour achever une belle journée de printemps.

BIEN COMMENCER

USTENSILES Poêle, mixeur plongeant et casserole avec couvercle.
Recette de soupe printanière à l'aneth : c'est parti !



1 PRÉPARER

- Préparez le bouillon en émiettant un cube de bouillon dans de l'eau bouillante. Préchauffez le four à 200 degrés.
- Émincez l'**ail**. Coupez la **courgette** en dés et le **poireau** en anneaux. Ciselez l'**aneth**.
- Dans une marmite à soupe, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Faites-y revenir l'**ail**, le **poireau** et la **courgette** 6 à 8 minutes.



3 MIXER LA SOUPE

- Enfourez les petits **pains** 3 à 4 minutes.
- Pendant ce temps, mixez la soupe à l'aide d'un mixeur plongeant. Ajoutez plus de bouillon ou d'eau si nécessaire.
- Incorporez le **pesto vert** dans la soupe.



2 CUIRE LES LARDONS

- Ajoutez le bouillon dans la marmite à soupe, baissez le feu et laissez la soupe cuire doucement 5 à 6 minutes.
- Pendant ce temps, faites chauffer une poêle à feu moyen et faites-y cuire les **lardons** 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.



4 SERVIR

- Servez la soupe dans des bols et garnissez-la avec le **yaourt**, les **lardons** et l'**aneth**. Présentez les petits **pains** en accompagnement.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (st)	½	1	1½	2	2½	3
Courgette (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Poireau (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Aneth frais (g) *	2 ½	5	7½	10	12½	15
Lardons (g) *	50	100	150	200	250	300
Pain gris (st) 1) 6) 17) 20) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Pesto vert alla genovese (g) 7) 8)	25	50	75	100	125	150
Yaourt entier (g) 7) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150

À ajouter vous-même

Bouillon de légumes (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Huile d'olive (el)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES

	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2699 / 645	382 / 91
Lipides (g)	39	6
Dont saturés (g)	12,0	1,7
Glucides (g)	47	7
Dont sucres (g)	17,2	2,4
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	22	3
Sel (g)	5,5	0,8

ALLERGÈNES

1) Gluten 6) Soja 7) Lait/lactose 8) Fruits à coque

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 19) Arachides 20) Lait/lactose 22) Fruits à coque 25) Sésame 27) Lupin

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



SEMAINE 19 | 2019

