



SOUPE DE POIVRON ET DE PATATES DOUCES

Accompagnée d'un petit pain au curcuma



Oignon



Gousse d'ail



Patate douce



Pommes de terre à chair farineuse



Poivron rouge ✨



Petit pain au curcuma ✨



Graines de courge



Crème fraîche ✨

Total : 35 min.

Végé

Facile

Famille

À consommer dans les 5 jours

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 les **pommes de terre** 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**, les **pommes de terre** 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) | 150 | 300 | 450 | 600 | 750 | 900 |
| Pommes de terre à chair farineuse (g) | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| 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) | 2927 / 700 | 312 / 75 |
| Lipides total (g) | 26 | 3 |
| Dont saturés (g) | 11,6 | 1,2 |
| Glucides (g) | 91 | 10 |
| Dont sucres (g) | 20,4 | 2,2 |
| Fibres (g) | 12 | 1 |
| Protéines (g) | 19 | 2 |
| Sel (g) | 5,5 | 0,6 |

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/lactose
 Peut contenir des traces de : 17) Œuf 19) Arachide 20) Soja
 21) 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.

