



Soupe de tomate et petit pain chaud à la mozzarella de bufflonne

Avec du pesto rouge, de la tomate et du basilic



PESTO ROUGE

Le pesto, sauce italienne crue, peut être décliné à l'infini. Le pesto rouge, pesto rosso en Italie, est préparé à partir de tomates fraîches ou séchées.



Oignon



Gousse d'ail



Tomate ✨



Basilic frais ✨



Thym frais ✨



Paprika



Ciabatta blanche



Mozzarella de bufflonne ✨



Pesto rouge ✨

Total : 30-35 min.

Calorie-focus

Très facile

Veggie

Consommer dans les 5 jours

Une soupe en été ? Tiède ou froide, cette soupe de tomate est un vrai régal, plein de vitamines et de minéraux, qui n'est pas sans rappeler le gaspacho. Accompagnée d'une ciabatta, de mozzarella di bufala et de basilic, elle est une ode à l'Italie.. où il fait plus chaud qu'ici !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Marmite à soupe avec couvercle et mixeur plongeant.

Recette de **soupe de tomate et petit pain chaud à la mozzarella de bufflonne** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 200 degrés et portez 250 ml d'eau par personne à ébullition pour la soupe. Taillez l'**oignon** en demi-rondelles et écrasez ou émincez l'**ail**. Coupez les **tomates** en fines rondelles et réservez-en trois par personne pour la **ciabatta**. Détachez les **feuilles de thym** des brins.



2 PRÉPARER LA SOUPE

Faites chauffer l'huile d'olive dans la marmite à soupe et faites revenir l'**oignon** et l'**ail** 2 à 3 minutes à feu moyen. Ajoutez la **tomate**, le **thym** et le **paprika**, puis faites cuire le tout 2 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez l'eau bouillante et le miel, puis émiettez le cube de bouillon au-dessus de la marmite. À couvert, portez la soupe à ébullition et faites cuire à petit bouillon 10 à 12 minutes.



3 PRÉPARER LE PAIN

Pendant ce temps, ouvrez la **ciabatta**. Déchirez grossièrement la **mozzarella de bufflonne** et ciselez le **basilic**.



4 GARNIR LE PAIN

Garnissez la moitié inférieure de la **ciabatta** avec le **pesto rouge**, le reste de tranches de **tomates** et la **mozzarella de bufflonne**, puis salez et poivrez. Refermez avec la moitié supérieure et enfournez 6 à 8 minutes jusqu'à ce que le pain devienne doré et que le fromage ait légèrement fondu.



5 MIXER

Pendant ce temps, mixez la soupe à l'aide du mixeur plongeant, puis salez et poivrez.



6 SERVIR

Versez la **soupe** dans les bols. Versez un filet d'huile d'olive vierge extra si vous le souhaitez et garnissez avec la moitié du **basilic**, puis salez et poivrez. Soulevez délicatement la moitié supérieure de la **ciabatta**, parsemez du reste de **basilic**, puis refermez. Servez le **petit pain** chaud avec la soupe.

★ **CONSEIL** : Si vous préférez éviter la mozzarella fondue, faites simplement cuire le pain avant de le garnir.

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	3	4	5	6
Tomate (pc) *	4	8	12	16	20	24
Thym frais (brins) 23) *	4	6	8	10	12	14
Paprika (cc)	1	2	3	4	5	6
Ciabatta blanche (pc) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Basilic frais (feuilles) 23) *	5	10	15	20	25	30
Mozzarella de bufflonne (g) 7) *	65	125	190	250	315	375
Pesto rouge (g) 7) 8) *	20	40	60	80	100	120
*À ajouter vous-même						
Huile d'olive* (cs)	1	1	2	2	3	3
Miel* (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de légumes* (pc)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Huile d'olive vierge extra*	Selon le goût					
Poivre et sel*	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2523 / 603	304 / 73
Lipides total (g)	35	4
Dont saturés (g)	12,6	1,5
Glucides (g)	49	6
Dont sucres (g)	15,8	1,9
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	21	3
Sel (g)	5,5	0,7

ALLERGÈNES

1) Gluten 6) Soja 7) Lait/lactose 8) Noix
 Peut contenir des traces de : 17) Œufs 22) (Autres) noix
 23) Céleri 25) Sésame 27) Lupin

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