



Soupe de pommes de terre à la péruvienne

Avec de la feta, de la courgette, des noix de cajou et du cumin



NOIX DE CAJOU GRILLÉES

Originaires des Caraïbes, les noix de cajou sont un concentré d'énergie, plein d'antioxydants, de vitamines et de minéraux nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme.



Gousse d'ail



Oignon



Patate douce



Pommes de terre Agria



Courgette ✱



Graines de cumin moulues



Paprika



Coriandre fraîche ✱



Feta ✱



Noix de cajou grillées



Ciabatta blanche

Total : 30-35 min. Veggie

Facile

À manger dans les 5 jours

Cette soupe-repas s'inspire de la soupe péruvienne appelée « locro de papa ». À base de pommes de terre, on la rencontre non seulement sur les tables péruviennes, mais dans toute l'Amérique du Sud. Aujourd'hui, vous allez préparer une variante végétarienne avec du cumin et, en garniture, des noix de cajou et de la feta.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Marmite avec couvercle, poêle et mixeur plongeant.

Recette de **soupe de pommes de terre à la feta à la péruvienne** : c'est parti !



1 DÉCOUPER

Préparez le bouillon et préchauffez le four à 210 degrés. Écrasez l'**ail** ou hachez-le finement et émincez l'**oignon**. Épluchez les **patates douces** et les **pommes de terre** et coupez-les en morceaux de 2 cm. Taillez la **courgette** en morceaux de ½ cm.



2 CUIRE LA SOUPE

Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans la marmite à soupe et faites-y revenir l'**oignon** et l'**ail** 1 minute à feu moyen-vif. Ajoutez le **cumin** et le **paprika** à mi-cuisson. Ajoutez le bouillon, les **pommes de terre** et les **patates douces**, portez à ébullition, puis réglez le feu sur moyen-doux. Couvrez et laissez mijoter 15 minutes.



3 DÉCOUPER LES GARNITURES

Pendant ce temps, hachez grossièrement la **coriandre** et découpez la **feta** en dés. Concassez les **noix de cajou**. Enfourez la **ciabatta blanche** 6 à 8 minutes.



4 CUIRE LA COURGETTE

Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle et faites-y cuire les dés de **courgette** à feu moyen-vif durant 6 à 8 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Salez et poivrez.



5 MIXER LA SOUPE

Mixez la soupe à l'aide du mixeur plongeant et ajoutez éventuellement de l'eau de cuisson pour l'éclaircir. Incorporez le vinaigre balsamique noir, puis salez et poivrez.



6 SERVIR

Servez la soupe dans des assiettes creuses, puis garnissez avec la **feta**, les **noix de cajou**, la **courgette** et la **coriandre**. Accompagnez le tout de la **ciabatta**.

CONSEIL : Si vous surveillez votre apport calorique, supprimez le pain de la recette. Le plat compte alors 703 kcal : 30 g de lipides, 61 g de glucides, 7 g de fibres et 18 g de protéines.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

| | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|--|---------------|-----|------|------|------|------|
| Gousse d'ail (pc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Oignon (pc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Patate douce (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Pommes de terre Agria (g) | 125 | 250 | 375 | 500 | 625 | 750 |
| Courgette (pc) * | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Graines de cumin moulu (cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Paprika (cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Coriandre fraîche (brins) 23) * | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Feta (g) 7) * | 50 | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
| Noix de cajou grillées (g) 5) 8) 22) 25) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Ciabatta blanche (pc) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| À ajouter vous-même | | | | | | |
| Bouillon de légumes (ml) | 350 | 700 | 1050 | 1400 | 1750 | 2100 |
| Huile d'olive (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Vinaigre balsamique noir (cc) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Poivre et sel | Selon le goût | | | | | |

* Conserver au réfrigérateur

| VALEURS NUTRITIONNELLES | PAR PORTION | POUR 100 G |
|-------------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 3197 / 764 | 344 / 82 |
| Lipides total (g) | 32 | 3 |
| Dont saturés (g) | 11,9 | 1,3 |
| Glucides (g) | 92 | 10 |
| Dont sucres (g) | 19,3 | 2,1 |
| Fibres (g) | 12 | 1 |
| Protéines (g) | 21 | 2 |
| Sel (g) | 5,1 | 0,5 |

ALLERGÈNES

1) Gluten 5) Cacahuètes 6) Soja 7) Lait/lactose 8) Noix
 Peut contenir des traces de : 17) (Eufs) 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 !