



SOUPE DE COURGE, CAROTTES ET CACAHUÈTES

Servie avec des œufs et accompagnée de pain plat



Gousse d'ail



Carotte *



Oignons nouveaux *



Dés de courge *



Curry en poudre



Œuf de poule élevée en plein air *



Pain plat



Beurre de cacahuètes

Total : 25-30 min.

Végé

Facile

Famille

À consommer dans les 5 jours

Cette soupe savoureuse à la courge et aux cacahuètes vous surprendra par sa couleur et son goût. Le beurre de cacahuètes, un ingrédient inhabituel dans une soupe mais fréquent dans la cuisine asiatique, se marie très bien avec le goût sucré de la courge ! Accompagnez la soupe d'un œuf dur et trempez-y le pain plat pour un repas bien complet.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Marmite à soupe avec couvercle, petite casserole avec couvercle, poêle et mixeur plongeant.

Recette de soupe de courge, carottes et cacahuètes : c'est parti !



1 PRÉPARER

Pour la soupe, portez à ébullition 400 ml d'eau par personne. Émincez ou écrasez l'**ail** et coupez la **carotte** en rondelles.



2 COUPER

Coupez les **oignons nouveaux** en fines rondelles. Réservez la partie verte pour la garniture ★.

★ **CONSEIL** : Si vous préférez éviter de les manger crus, faites cuire tous les oignons à l'étape 3.



3 CUIRE LA SOIPE

Faites chauffer l'huile d'olive dans la marmite à soupe et faites revenir l'**ail**, la **carotte**, les **dés de courge**, le **curry** et le reste d'**oignons nouveaux** 2 minutes à feu vif. Ajoutez ensuite 300 ml d'eau bouillante par personne, émiettez $\frac{3}{4}$ d'un cube de bouillon par personne au-dessus de la marmite et portez à ébullition à couvert. Laissez mijoter la soupe 14 à 16 minutes.



4 CUIRE LES ŒUFS

Pendant ce temps, dans la petite casserole, portez de l'eau à ébullition pour les **œufs** et faites-les cuire 6 à 8 minutes à couvert. Plongez-les ensuite dans l'eau froide. Écalez-les et coupez-les en 2.



5 MIXER LA SOUPE

Pendant ce temps, réchauffez le **pain plat** dans la poêle à sec : 30 secondes par côté à feu moyen-vif ★★. Hors du feu, ajoutez le **beurre de cacahuètes** et mixez à l'aide du mixeur plongeant. Ajoutez éventuellement un peu d'eau pour obtenir une consistance plus lisse. Salez et poivrez.

★★ **CONSEIL** : Pour que le pain soit croustillant, enduisez-le d'un peu d'huile d'olive et enfournez 3 à 4 minutes à 210 degrés.



6 SERVIR

Versez la **soupe** dans les bols, disposez les **œufs** par-dessus et garnissez avec le vert des **oignons nouveaux**. Accompagnez le tout du **pain plat**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Carotte (g) *	100	200	300	400	500	600
Oignons nouveaux (pc) *	2	4	6	8	10	12
Dés de courge (g 23) *	150	300	450	600	750	900
Curry en poudre (cc 9) 10)	1½	3	4½	6	7½	9
Œuf de poule élevée en plein air (pc 3) *	1	2	3	4	5	6
Pain plat (pc 1)	2	4	6	8	10	12
Beurre de cacahuètes (petit pot) 5) 22)	1	2	3	4	5	6
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Cube de bouillon de légumes (pc)	$\frac{3}{4}$	1½	2¼	3	3¾	4½
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3012 / 720	600 / 144
Lipides total (g)	29	6
Dont saturés (g)	6,1	1,2
Glucides (g)	88	17
Dont sucres (g)	11,1	2,2
Fibres (g)	9	2
Protéines (g)	25	5
Sel (g)	4,7	0,9

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œuf 5) Arachide 9) Céleri 10) Moutarde
Peut contenir des traces de : 22) Fruits à coque 23) Céleri

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

