



# SOUPE DE TOMATE ET DE POIVRON À L'ESTRAGON

Avec du couscous perlé et des gressins



## MASAN BLANC

Trouver un vin qui s'accorde avec de la soupe peut être difficile. Pour accompagner celle-ci, à la tomate et au poivron, mieux vaut opter pour un blanc aromatique léger et frais tel que le Masan Blanc.



Oignon



Gousse d'ail



Tomate \*



Poivron rouge \*



Abricots secs



Estragon frais \*



Couscous perlé



Ciabatta blanche



Crème aigre \*



Grana padano râpé \*

Total : 25-30 min. Veggie

Facile

À manger dans les 5 jours

Le fait d'incorporer des abricots à cette soupe renforce la saveur sucrée des tomates et des poivrons, que l'estragon vient souligner. Légèrement sucrée, cette herbe qui évoque l'anis est largement utilisée dans la cuisine française. La crème aigre et le grana padano, enfin, assurent un équilibre parfait.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Marmite à soupe avec couvercle, casserole avec couvercle, plaque recouverte de papier sulfurisé et mixeur plongeant.

Recette de **soupe de tomate et de poivron à l'estragon** : c'est parti !



## 1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 200 degrés et portez 300 ml d'eau par personne à ébullition pour la soupe. Émincez l'**oignon** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Taillez la **tomate**, le **poivron rouge** et les **abricots** en morceaux. Détachez les feuilles d'**estragon** des brins et ciselez-les.

## 2 PRÉPARER LA SOUPE

Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans la marmite à soupe et faites-y revenir l'**oignon**, la **tomate**, le **poivron**, les **abricots** et la moitié de l'**ail** 2 minutes à feu moyen. Ajoutez 200 ml d'eau bouillante par personne, émiettez le cube de bouillon au-dessus de la marmite, puis faites cuire la soupe pendant 15 minutes à couvert.



## 4 CUIRE LES GRESSINS

Pendant ce temps, coupez la **ciabatta** en deux dans le sens de la longueur, puis faites trois lamelles avec chaque moitié. Disposez-les sur la plaque recouverte de papier sulfurisé et enduisez-les du reste d'huile d'olive et d'**ail**. Enfournez 6 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient croquantes.

## 5 ASSAISONNER

Pendant ce temps, retirez la marmite du feu. Ajoutez la moitié de la **crème aigre** et moulinez le tout à l'aide du **mixeur plongeant**. Salez et poivrez, puis ajoutez le reste d'eau bouillante si vous souhaitez éclaircir la soupe. Enfin, incorporez le **couscous perlé**.

## 6 SERVIR

Versez la **soupe** dans les bols, puis garnissez avec le **grana padano**, le reste de **crème aigre** et l'**estragon**. Servez avec les **gressins**.

★ **CONSEIL** : Pensez à peser la quantité de couscous perlé à l'avance : il se peut que vous en ayez reçu plus qu'il n'en faut pour cette recette.

🕒 **CONSEIL** : Si vous manquez de temps, faites cuire la ciabatta entière sans huile ni ail et faites revenir tout l'ail à l'étape 2 pour donner plus de goût à la soupe.

# 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) *	2	4	6	8	10	12
Poivron rouge (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Abricots secs (g)	25	50	75	100	125	150
Estragon frais (brins) 23) *	2	4	6	8	10	12
Couscous perlé (g) 1)	30	60	85	120	150	170
Ciabatta blanche (pc) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Crème aigre (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Grana padano râpé (g) 3) 7) *	25	50	75	100	125	150
Huile d'olive* (cs)	1	2	2	3	3	4
Cube de bouillon de légumes* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

\* À ajouter vous-même | \* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2837 / 678	388 / 93
Lipides total (g)	27	4
Dont saturés (g)	10,4	1,4
Glucides (g)	88	12
Dont sucres (g)	27,4	3,7
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	20	3
Sel (g)	4,0	0,5

## ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 6) Soja 7) Lait/lactose  
 Peut contenir des traces de : 17) Œufs 22) Noix 23) Céleri  
 25) Sésame 27) Lupin

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.



www.hellofresh.nl  
 www.hellofresh.be  
 SEMAINE 05 | 2018