



## SOUPE DE TOMATE ET DE POIVRON AVEC DES BOULETTES DE VIANDE EN EXTRA

Garnie d'abricots secs, d'estragon et accompagnée de gressins



Total : 30 min.

Facile

À consommer dans les 5 jours

Avez-vous déjà entendu parler de l'umami ? Ce cinquième goût (on connaît le salé, le sucré, l'acide et l'amer) est assez difficile à décrire. Dans cette recette, les tomates ont un goût umami ("savoureux", en japonais) qui renforce les saveurs sucrées de l'abricot et du poivron. Nous avons déjà assaisonné les boulettes de viande pour vous. Vous apprécierez ce mariage sucré-salé !

# HELLO EXTRA

Dégustez les boulettes de viande pour soupe (porc et bœuf) en extra.



Oignon



Gousse d'ail



Tomate \*



Poivron rouge \*



Abricots secs



Estragon frais \*



Couscous perlé



Ciabatta



Crème aigre \*



Boulettes de viande pour soupe (porc et bœuf) \*



Fromage italien râpé \*

# 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 avec des boulettes de viande en extra** : 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.

## 3 CUIRE LE COUSCOUS PERLÉ

Pendant ce temps, versez de l'eau à hauteur du **couscous perlé** dans la casserole, puis portez à ébullition et faites-le cuire 12 à 14 minutes à couvert ★. Remuez régulièrement pour éviter qu'il n'accroche. Égouttez, égrainez à la fourchette et réservez sans couvercle.



## 4 CUIRE LES GRESSINS

Pendant ce temps, coupez la **ciabatta** en deux dans le sens de la longueur et coupez les moitiés en trois lamelles. Disposez-les sur la plaque recouverte de papier sulfurisé et enduisez-les du reste d'huile d'olive et d'**ail**. Salez et poivrez puis enfournez-les 6 à 8 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien croquantes.

## 5 MIXER

Pendant ce temps, retirez la marmite du feu. Ajoutez la moitié de la **crème aigre** et passez le tout au mixeur plongeant. Salez et poivrez, puis ajoutez le reste d'eau bouillante si vous souhaitez éclaircir la soupe. Ajouter les **boulettes de viande** et laissez la soupe cuire encore 6 à 8 minutes à feu doux. Enfin, incorporez le **couscous perlé**.

## 6 SERVIR

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

★ **CONSEIL** : Pesez d'abord le couscous perlé car il est possible que vous ayez reçu plus que vous en avez besoin.

★★ **CONSEIL** : L'estragon a un goût prononcé, goûtez donc la soupe au moment de l'assaisonner.

# 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)<br>19) 22) 25)                    | 20            | 40  | 60  | 80  | 100 | 120 |
| Estragon frais (g) *                                | 2½            | 5   | 7½  | 10  | 12½ | 15  |
| Couscous perlé (g) 1)                               | 30            | 60  | 85  | 120 | 145 | 180 |
| Ciabatta (pc)<br>1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)           | 1             | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Crème aigre (g) 7) *                                | 25            | 50  | 75  | 100 | 125 | 150 |
| Boulettes de viande pour soupe (porc et bœuf) (g) * | 120           | 240 | 360 | 480 | 600 | 720 |
| Fromage italien râpé (g) 3) 7) *                    | 12½           | 25  | 37½ | 50  | 62½ | 75  |
| À ajouter vous-même                                 |               |     |     |     |     |     |
| 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 |     |     |     |     |     |

\* Conserver au réfrigérateur

| VALEURS NUTRITIONNELLES | PAR PORTION | POUR 100 G |
|-------------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal)       | 4222 / 1009 | 650 / 155  |
| Lipides total (g)       | 49          | 8          |
| Dont saturés (g)        | 18,6        | 2,9        |
| Glucides (g)            | 85          | 13         |
| Dont sucres (g)         | 29,1        | 4,5        |
| Fibres (g)              | 11          | 2          |
| Protéines (g)           | 50          | 8          |
| Sel (g)                 | 4,3         | 0,7        |

## ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 3) Œuf 6) Soja 7) Lait/lactose  
 Peut contenir des traces de : 17) Œuf 19) Cacahuètes  
 22) Fruits à coque 25) Sésame 27) Lupin

★ **CONSEIL** : Vous recevez plus de fromage que nécessaire pour la recette. Si vous ne faites pas attention à votre apport calorique, garnissez la soupe avec tout le fromage.

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

