



SOUPE DE COURGETTE ET PESTO AUX CHAMPIGNONS DES BOIS

Avec une baguette d'épeautre gratinée



Oignon



Pommes de terre à chair mi-ferme



Courgette *



Graines de courge



Pesto aux champignons des bois *



Baguette d'épeautre *



Fromage gouda râpé *



Total : 30-35 min.



Végé



Facile



Consommer dans les 5 jours

Ce plat prouve encore une fois que la courgette est un légume des plus polyvalents. Vous allez en faire de la soupe, mais aussi en tailler des rubans pour la décoration. Le pesto aux champignons des bois apporte au plat des saveurs complexes et équilibrées.



Choisissez maintenant vos recettes jusqu'à 3 semaines à l'avance !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Marmite avec couvercle, poêle et mixeur plongeant.

Recette de **soupe de courgette et pesto aux champignons des bois** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 180 degrés et portez 400 ml d'eau par personne à ébullition. Émincez l'**oignon**. Épluchez ou lavez bien les **pommes de terre** et découpez-les en petits morceaux. Faites trois fins rubans de **courgette** par personne et détaillez le reste.



2 GRILLER ET CUIRE

Faites chauffer la poêle à feu vif et grillez-y les **graines de courge** à sec jusqu'à ce qu'elles commencent à sauter. Réservez-les. Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans la marmite à soupe et faites-y revenir l'**oignon** 2 minutes à feu doux. Ajoutez les **dés de courgette**, portez le feu à moyen-doux et remuez pendant 3 minutes.



3 CUIRE À L'EAU ET À LA POÊLE

Ajoutez les **pommes de terre** et 300 ml d'eau bouillante par personne à la marmite. Émiettez le cube de bouillon au-dessus et, à couvert, laissez mijoter 10 minutes à feu doux. Pendant ce temps, faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle et faites-y cuire les **lamelles de courgette** 5 minutes à feu moyen-doux. Retournez à mi-cuisson.



4 CUIRE LA BAGUETTE

Ouvrez la **baguette d'épeautre** par le dessus, dans le sens de la longueur, mais pas jusqu'au bout. Tartinez-la de la moitié du **pesto** et parsemez-la de la moitié du **fromage mi-vieux**. Enfourez-la 8 minutes.



5 ASSAISONNER

Hors du feu, mixez le contenu de la marmite à l'aide du mixeur plongeant. Ajoutez éventuellement de l'eau bouillante pour liquéfier la soupe. Incorporez le reste de **pesto** et de **fromage** à la soupe. Salez et poivrez.



6 SERVIR

Versez la **soupe** dans les bols. Disposez les **lamelles de courgette** par-dessus et garnissez avec les **graines de courge**. Accompagnez le tout avec une demi-**baguette d'épeautre** gratinée par personne.

CONSEIL: Ce plat est plutôt calorique. Si vous surveillez votre apport, réduisez les quantités de fromage et de pesto ou laissez le pain de côté.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

| | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|--|---------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Oignon (pc) | ½ | 1 | 1 | 1½ | 2 | 2½ |
| Pommes de terre à chair mi-ferme (g) | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Courgette (pc) * | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Graines de courge (g) (19) (22) (25) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Baguette d'épeautre (pc) (1) (17) (20) (21) (22) (25) (27) * | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Pesto aux champignons des bois (g) (7) (8) * | 40 | 80 | 120 | 160 | 200 | 240 |
| Fromage gouda râpé (g) (7) * | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| À ajouter vous-même | | | | | | |
| Huile d'olive (cs) | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| Cube de bouillon de légumes (pc) | ¾ | 1½ | 2¼ | 3 | 3¾ | 4½ |
| Poivre et sel | Selon le goût | | | | | |

* Conserver au réfrigérateur

| VALEURS NUTRITIONNELLES | PAR PORTION | POUR 100 G |
|-------------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 3360 / 803 | 430 / 103 |
| Lipides total (g) | 51 | 7 |
| Dont saturés (g) | 13,5 | 1,7 |
| Glucides (g) | 64 | 8 |
| Dont sucres (g) | 15,9 | 2,0 |
| Fibres (g) | 6 | 1 |
| Protéines (g) | 24 | 3 |
| Sel (g) | 5,1 | 0,7 |

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 8) Noix

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 19) Cacahuètes 20) Soja 21) Lait/lactose 22) Noix 25) Sésame 27) Lupin

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