



SOUPE DE COURGETTE ET PESTO AUX CHAMPIGNONS DES BOIS

Servie avec une ciabatta gratinée au fromage



Oignon



Pommes de terre à chair mi-ferme



Courgette ✨



Graines de courge



Ciabatta



Pesto aux champignons des bois ✨



Gouda râpé ✨

Total : 35 min.

Végé

Facile

À consommer dans les 5 jours

Le pesto est le condiment parfait pour donner du goût à vos plats. Il apporte des saveurs intenses et intéressantes à cette soupe. L'ingrédient phare de cette soupe est la courgette, vous allez la couper en jolies lamelles pour la décoration. Vous remarquerez que, selon la texture du légume, son goût peut varier considérablement !

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 CIABATTA

Ouvrez la **ciabatta** 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 râpé**. Enfournez-la 8 minutes.



5 ASSAISONNER

Hors de 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 la **ciabatta gratinée au fromage**.

CONSEIL: Le zinc est un minéral important pour la croissance et le système immunitaire. Il est en particulier important que les végétariens surveillent leur apport en zinc, car le Zinc naturel provient principalement des produits d'origine animale.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
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
Ciabatta (pc) (1) (17) (20) (21) (22) (25) (27) *	1	2	3	4	5	6
Pesto aux champignons des bois (g) (7) (8) *	40	80	120	160	200	240
Gouda râpé (g) (7) *	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
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)	3510 / 839	717 / 171
Lipides total (g)	52	11
Dont saturés (g)	12,7	2,6
Glucides (g)	67	14
Dont sucres (g)	14,8	3,0
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	22	4
Sel (g)	5,6	1,1

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/lactose 8) Fruits à coque
 Peut contenir des traces de : 17) Œufs 19) Arachide 20) Soja 21) Lait/lactose 22) Fruits à coque 25) Sésame 27) Lupin

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

