



# SOUPE PRINTANIÈRE À L'ANETH ET AU YAOURT

Préparée avec du pesto vert et des croûtons maison



Gousse d'ail



Courgette \*



Poireau \*



Aneth frais \*



Demi-baguette



Pesto vert \*



Crème aigre \*

 Total : 25 min.

 Très facile

 Consommer dans les 5 jours

On est au cœur de l'été — le moment est donc tout choisi pour une recette estivale bien fraîche. Rien ne vaut une soupe maison. Celle d'aujourd'hui se prépare avec des courgettes et du poireau, avec de l'aneth et du yaourt en garniture. L'idéal pour terminer une belle journée d'été. Faites-nous savoir si la recette vous a plu !

## BIEN COMMENCER

### USTENSILES

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

Recette de soupe printanière à l'aneth et au yaourt : c'est parti !



### 1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 200 degrés et préparez le bouillon <sup>No</sup>. Émincez ou écrasez l'**ail**. Coupez la **courgette** en morceaux et le **poireau** en rondelles. Hachez grossièrement l'**aneth**.



### 2 CUIRE LA SOUPE

Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen dans la marmite. Ajoutez l'**ail**, le **poireau** et la **courgette** et faites-les cuire 6 à 8 minutes. Ajoutez le bouillon, baissez le feu, couvrez et laissez la soupe mijoter 5 à 6 minutes.



### 3 PRÉPARER LES BRUSCHETTAS

Pendant ce temps, coupez une moitié de la **baguette** en dés et l'autre en tranches de 1 cm d'épaisseur. Disposez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et tartinez-les de la moitié du **pesto**. Arrosez-les éventuellement avec un peu d'huile d'olive et enfournez-les 8 à 10 minutes.



### 4 PRÉPARER LES CROÛTONS

Pendant ce temps, faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne dans la grande poêle à feu moyen-vif et faites revenir les morceaux de **baguette** 6 à 7 minutes. Ajoutez un peu d'huile d'olive si les croûtons dorent trop vite. Salez et poivrez.



### 5 MIXER LA SOUPE

Réduisez le tout en une soupe homogène à l'aide du mixeur plongeant. Ajoutez éventuellement du bouillon si vous la trouvez trop épaisse. Enfin, incorporez le reste du **pesto**.



### 6 SERVIR

Servez la soupe et garnissez-la avec la **crème aigre**, les croûtons et l'**aneth**. Présentez les bruschettas au pesto en accompagnement.

1 À 6 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Courgette (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Poireau (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Aneth frais (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Demi-baguette (pc) 1) 17) 20) 21) 22) 25)	1	2	3	4	5	6
Pesto vert (g) 7) 8) *	40	80	120	160	200	240
Crème aigre (g) 7) *	50	100	150	200	250	300
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Huile d'olive (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3414 / 816	445 / 106
Lipides total (g)	41	5
Dont saturés (g)	8,1	1,1
Glucides (g)	84	11
Dont sucres (g)	14,6	1,9
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	19	3
Sel (g)	5,0	0,7

### ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/lactose 8) Noix  
 Peut contenir des traces de : 17) Œufs 20) Soja 21) Lait/lactose 22) Noix 25) Sésame

<sup>No</sup> **CONSEIL** : Si vous surveillez votre consommation de sel, limitez-vous à ¼ cube de bouillon par personne.

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

