



SOUPE DE POIVRON ET DE PATATES DOUCES

Accompagnée d'un petit pain au curcuma



Oignon



Gousse d'ail



Patate douce



Pommes de terre à chair farineuse



Poivron rouge *



Petit pain au curcuma *



Graines de courge



Crème fraîche *

Total : 35 min.

Végé

Facile

Famille

À consommer dans les 5 jours

Facile et rapide, la soupe est un bon moyen de faire le plein de vitamines ! En plus d'apporter une belle couleur orange à cette soupe, le poivron et la patate douce sont très bons pour la santé. Saviez-vous que le poivron contient plus de vitamines C que l'orange ? Le yaourt, quant à lui, apporte de la fraîcheur et de l'onctuosité à cette soupe.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Marmite à soupe avec couvercle, poêle et mixeur plongeant.

Recette de **soupe de poivron et de patates douces** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Dans une casserole, faites bouillir de l'eau et émiettez-y le cube de bouillon (réservez le bouillon pour l'étape 2). Préchauffez le four à 200 degrés. Émincez l'oignon et l'ail. Épluchez les **patates douces** et les **pommes de terre** et taillez-les en petits morceaux. Veillez à respecter les quantités de patate douce recommandées. Coupez le **poivron rouge** en petits dés.



2 CUIRE LA SOUPE

Faites chauffer le beurre dans la marmite et faites revenir l'**oignon** et l'**ail** 2 minutes à feu moyen. Ajoutez les **patates douces, les pommes de terre** et le **poivron rouge**, puis remuez 3 minutes à feu moyen-vif. Versez le bouillon, couvrez et laissez mijoter 15 minutes.



3 CUIRE LE PAIN

Entre-temps, enfournez le **pain au curcuma** 6 à 8 minutes.



4 GRILLER LES GRAINES DE COURGE

Pendant ce temps, faites chauffer la poêle à feu vif et faites griller les **graines de courge** à sec jusqu'à ce qu'elles commencent à sauter. Réservez-les hors de la poêle.



5 MIXER LA SOUPE

Hors du feu, mixez le contenu de la marmite à l'aide du mixeur plongeant. Ajoutez de l'eau si vous souhaitez éclaircir la soupe, puis salez et poivrez.



6 SERVIR

Versez la **soupe** dans les bols. Garnissez-la avec les **graines de courge** et la **crème fraîche**, puis servez la **soupe** accompagnée d'un **petit pain au curcuma**.

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	2	3	3	4
Patate douce (g)	150	300	450	600	750	900
Pommes de terre à chair farineuse (g)	50	100	150	200	250	300
Poivron rouge (pc) *	1	2	3	4	5	6
Petit pain au curcuma (pc 1) 17) 20) 21) 22) 25) 27) *	1	2	3	4	5	6
Graines de courge (g 19) 22) 25)	20	40	60	80	100	120
Crème fraîche (g 7) *	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes (ml)	400	800	1200	1600	2000	2400
Beurre (cs)	½	1	1	1½	1½	2
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2927 / 700	312 / 75
Lipides total (g)	26	3
Dont saturés (g)	11,6	1,2
Glucides (g)	91	10
Dont sucres (g)	20,4	2,2
Fibres (g)	12	1
Protéines (g)	19	2
Sel (g)	5,5	0,6

ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/lactose
 Peut contenir des traces de : 17) Œuf 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.

