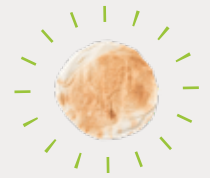




SOUPE DE COURGE ET DE CACAHUÈTES AUX ŒUFS

Avec des carottes et du pain plat libanais



PAIN PLAT

Les pains plats se retrouvent dans le monde entier : des tortillas en Amérique du Sud, aux naans en Asie, en passant par les pitas au Moyen-Orient.



Gousse d'ail



Carotte *



Oignons jeunes *



Dés de courge *



Curry



Œuf de poule élevée en plein air *



Pain plat libanais



Beurre de cacahuètes (petit pot)

Total : 25-30 min.

Veggie

Facile

À manger dans les 3 jours

Cette soupe savoureuse à la citrouille et aux cacahuètes vous surprendra par sa couleur et son goût. Le beurre de cacahuètes, un ingrédient inhabituel dans une soupe, remplace le saté, un condiment très répandu dans la cuisine asiatique. Accompagnez la soupe d'un œuf à la coque et de pain plat pour un repas bien complet.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Marmite à soupe avec couvercle, petite casserole avec couvercle, poêle et mixeur plongeant.

Recette de soupe de courge et de cacahuètes aux œufs : c'est parti !



1 PRÉPARER

Pour la soupe, portez à ébullition 400 ml d'eau par personne. Émincez ou écrasez l'**ail** et coupez la **carotte** en rondelles.



2 DÉCOUPER LES OIGNONS JEUNES

Coupez les **oignons jeunes** en fines rondelles. Pour la garniture, conservez 1 cs du vert par personne ★.



3 CUIRE

Faites chauffer l'huile d'olive dans la marmite à soupe et faites revenir l'**ail**, la **carotte**, les **dés de courge**, le **curry** et le reste d'**oignons jeunes** 2 minutes à feu vif. Ajoutez ensuite 300 ml d'eau bouillante par personne, émiettez ¾ d'un cube de bouillon par personne au-dessus de la marmite et portez à ébullition à couvert. Laissez mijoter la soupe 14 à 16 minutes.



4 CUIRE LES ŒUFS

Pendant ce temps, dans la petite casserole, portez de l'eau à ébullition pour les **œufs** et faites-les cuire 6 à 8 minutes à couvert. Plongez-les ensuite dans l'eau froide. Écalez-les et coupez-les en 2.



5 MIXER LA SOUPE

Pendant ce temps, réchauffez le **pain plat libanais** dans la poêle sans matière grasse : 30 secondes par côté à feu moyen-vif ★★. Hors du feu, ajoutez le **beurre de cacahuètes** et mixez à l'aide du mixeur plongeant. Ajoutez éventuellement un peu d'eau pour obtenir une consistance plus lisse. Salez et poivrez.

★★**CONSEIL** : Si vous préférez éviter de les manger crus, faites cuire tous les oignons à l'étape 3.



6 SERVIR

Versez la **soupe** dans les bols, disposez les **œufs** par-dessus et garnissez avec le vert des **oignons jeunes**. Accompagnez le tout du **pain plat**.

★★**CONSEIL** : Pour que le pain soit croustillant, enduisez-le d'un peu d'huile d'olive et enfournez 3 à 4 minutes à 210 degrés.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Carotte (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Oignons jeunes (pc) *	2	4	6	8	10	12
Dés de courge (g) 23) *	150	300	450	600	750	900
Curry (cc) 9) 10)	1½	3	4½	6	7½	9
Œuf de poule élevée en plein air (pc) 3) *	1	2	3	4	5	6
Pain plat libanais (pc) 1)	2	4	6	8	10	12
Beurre de cacahuètes (petit pot) 5) 22)	1	2	3	4	5	6
* 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)	3443 / 823	405 / 97
Lipides total (g)	29	3
Dont saturés (g)	6,5	0,8
Glucides (g)	110	13
Dont sucres (g)	7,5	0,9
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	25	3
Sel (g)	5,1	0,6

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 5) Cacahuètes 9) Céleri 10) Moutarde
Peut contenir des traces de : 22) (Autres) noix 23) Céleri

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