



Soupe onctueuse aux crevettes

Préparée avec du lait de coco, du maïs et de la tomate



Échalote



Pommes de terre à chair ferme



Paprika



Feuille de laurier séchée



Épi de maïs *



Tomate *



Ciboulette fraîche *



Crevettes *



Lait de coco

Total : 35 min.

Famille

Facile

Consommer dans les 3 jours

Très onctueuse, cette soupe s'inspire de la chowder, une soupe originaire des États-Unis. Elle se décline sous toutes les formes, mais la base est une soupe épaisse à base de crème ou de lait. L'une des variantes les plus connues est la clam chowder de Nouvelle-Angleterre, avec des coques. Nous lui apportons une touche originale grâce au lait de coco et aux crevettes.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Marmite à soupe avec couvercle, essuie-tout et poêle.

Recette de **soupe onctueuse aux crevettes** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Portez 225 ml d'eau par personne à ébullition. Émincez l'**échalote**. Épluchez les **pommes de terre** et coupez-les en morceaux de 1 à 1 ½ cm. Faites chauffer le beurre dans la marmite à feu moyen et faites revenir l'**échalote** 3 minutes avec une pincée de sel. Ajoutez le **paprika** et la **feuille de laurier**, puis poursuivez la cuisson 30 secondes.



2 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Ajoutez les **pommes de terre** à la marmite, versez l'eau bouillante et émiettez le cube de bouillon par-dessus. Faites cuire les pommes de terre 12 à 15 minutes.



3 COUPER

Pendant ce temps, disposez l'**épi de maïs** debout sur une planche à découper, puis coupez délicatement les **grains**. Coupez la **tomate** en gros morceaux et ciselez la **ciboulette**.



4 CUIRE LES CREVETTES

Épongez les **crevettes** avec de l'essuie-tout. Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle à feu vif et faites-les saisir 2 minutes sur tous les côtés. Elles ne doivent pas encore être cuites. Salez et poivrez, puis réservez hors de la poêle.



5 CUIRE LA SOUPE

Ajoutez les **grains de maïs**, la **tomate** et le **lait de coco** à la marmite, puis faites cuire 2 minutes de plus. Ajoutez les **crevettes** avec leur jus de cuisson et réchauffez 30 secondes. Incorporez ensuite le vinaigre de vin blanc et la moitié de la **ciboulette** à la soupe.



6 SERVIR

Servez la **soupe** dans les assiettes et garnissez-la avec le reste de **ciboulette**.

★ **CONSEIL** : Si vous surveillez votre consommation de sel, utilisez seulement la moitié du bouillon ou utilisez un bouillon faible en sodium.

🌟 **LE SAVIEZ-VOUS ?** Ce plat contient plus de 250 g de légumes par personne.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Pommes de terre à chair ferme (g)	200	400	600	800	1000	1200
Paprika (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Feuille de laurier séchée (pc)	1	2	3	4	5	6
Épi de maïs (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pc) *	2	4	6	8	10	12
Ciboulette fraîche (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Crevettes (g) 2) *	80	160	240	320	400	480
Lait de coco (ml) 26)	125	250	375	500	625	750

À ajouter vous-même

Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de légumes (pc)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2866 / 685	383 / 92
Lipides total (g)	38	5
Dont saturés (g)	25,4	3,4
Glucides (g)	60	8
Dont sucres (g)	15,9	2,1
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	23	3
Sel (g)	4,9	0,7

ALLERGÈNES

2) Crustacés

Peut contenir des traces de : 26) Sulfites

★ **CONSEIL** : Si vous surveillez votre apport calorique, remplacez 50 ml de lait de coco par 50 ml de bouillon.

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

📷 🐦 📘 #HelloFresh