



# Soupe de carotte et de tomate et mozzarella de bufflonne fondante servie avec du basilic et une ciabatta

**VÉGÉ** **FAMILIALE** 35 min. • À consommer dans les 5 jours



**VÉGÉ**



Oignon



Gousse d'ail



Carotte



Tomate



Basilic frais



Ciabatta blanche



Mozzarella au lait de bufflonne

## Ingrédients de base

Bouillon de légumes, huile d'olive, poivre et sel

## Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

## Ustensiles

Marmite à soupe avec couvercle, mixeur plongeant

## 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	3	4	5	6
Carotte* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pc)	2	4	6	8	10	12
Basilic frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Ciabatta blanche (pc) 1) 17) 6) 7) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Mozzarella au lait de bufflonne* (g) 7)	125	250	375	500	625	750
<b>À ajouter vous-même</b>						
Bouillon de légumes (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

\* Conserver au réfrigérateur

## Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	2429 / 581	436 / 104
Lipides total (g)	29	5
Dont saturés (g)	18,0	3,2
Glucides (g)	47	8
Dont sucres (g)	14,3	2,6
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	29	5
Sel (g)	1,6	0,3

## Allergènes

1) Céréales contenant du gluten 6) Soja 7) Lait/Lactose  
Peut contenir des traces de : 17) (Efs) 22) Fruits à coque  
25) Sésame 27) Lupin

## Contact

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



## 1. Préparer

Préchauffez le four à 200 degrés et préparez le bouillon. Émincez l'**oignon** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement.



## 2. Couper et ciseler

Coupez les **carottes** en fines demi-rondelles et les **tomates** en quartiers. Ciselez le **basilic**.



## 3. Préparer la soupe

Dans la marmite à soupe, faites chauffer l'huile d'olive et faites revenir l'**oignon** et l'**ail** 2 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez les carottes et les **tomates**, puis remuez 4 minutes. Ajoutez le bouillon, couvrez et faites cuire la soupe 12 à 15 minutes à feu moyen-doux.



## 4. Cuire et déchirer

Pendant ce temps, enfournez la **ciabatta** 6 à 8 minutes. Égouttez la **mozzarella de bufflonne** et déchirez-la en petits morceaux.



## 5. Mixer la soupe

Hors du feu, mixez le contenu de la marmite à l'aide du mixeur plongeant. Ajoutez éventuellement de l'eau pour éclaircir la soupe. Salez et poivrez. Ouvrez la **ciabatta** et garnissez-le avec la moitié de la **mozzarella**.



## 6. Servir

Servez la soupe dans les bols, puis garnissez avec la **mozzarella** et le **basilic**. Accompagnez le tout du **ciabatta**.

**Bon appétit !**