



Soupe de courgette et poireau à l'aneth

garnie de lardons, yaourt et pesto vert

RAPIDO 20 min. • À consommer dans les jours



RAPIDO



Gousse d'ail



Courgette



Poireau



Aneth frais



Lardons



Petit pain complet



Pesto vert alla genovese



Yaourt entier

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

Poêle, mixeur plongeant, marmite à soupe

Ingrédients pour 1 à 6 personnes

	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
Lardons* (g)	50	100	150	200	250	300
Petit pain complet (pc 1) 6) 17) 21) 22) 25)	1	2	3	4	5	6
Pesto vert alla genovese* (g) 7) 8)	25	50	75	100	125	150
Yaourt entier* (g) 7) 19) 22)	25	50	75	100	125	150

À ajouter vous-même

Bouillon de légumes (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
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)	2638 /631	380 /91
Lipides total (g)	43	6
Dont saturés (g)	12,6	1,8
Glucides (g)	35	5
Dont sucres (g)	15,1	2,2
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	22	3
Sel (g)	5,1	0,7

Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 6) Soja 7) Lait/Lactose 8) Fruits à coque
Peut contenir des traces de : 17) Œufs 19) Cacahuètes 21) Lait/Lactose
22) Fruits à coque 25) Graines de sésame

Contact

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



1. Couper

- Préparez le bouillon (voir CONSEIL) et préchauffez le four à 200 degrés.
- Émincez ou écrasez l'**ail**. Coupez la **courgette** en cubes et le poireau en rondelles. Hachez grossièrement l'aneth.
- Faites chauffer ½ cs d'huile d'olive par personne à feu moyen. Ajoutez l'**ail**, le poireau et la **courgette** et faites cuire 6 à 8 minutes.

CONSEIL : Si vous surveillez votre consommation de sel, limitez-vous à ½ cube de bouillon par personne pour 250 ml d'eau et utilisez un peu moins de lardons et de pesto.



3. Mixer la soupe

- Enfourez le **pain** 3 à 4 minutes dans le four préchauffé.
- Réduisez la **courgette** et le **poireau** en une soupe homogène à l'aide du mixeur plongeant. Ajoutez éventuellement du bouillon si vous la trouvez trop épaisse. Enfin, incorporez le **pesto**.

LE SAVIEZ-VOUS ? Ce petit pain complet contient 3 fois plus de fibres et de magnésium que du pain blanc, mais aussi 2 fois plus de vitamines B6, B11 et de potassium. Il rassasie aussi plus longtemps.



2. Cuire les lardons

- Ajoutez le bouillon, baissez le feu, couvrez et laissez la soupe mijoter 5 à 6 minutes.
- Pendant ce temps, faites chauffer une poêle à feu moyen-vif et cuire les **lardons** 8 à 10 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.



4. Servir

- Servez la soupe dans les assiettes et garnissez-la du **yaourt**, des **lardons** et de l'**aneth**. Servez avec le **petit pain complet** en accompagnement.

LE SAVIEZ-VOUS ? La plupart des vitamines et minéraux se trouvent dans la partie verte du poireau. Elle contient beaucoup de vitamine B6, importante pour les muscles et le système immunitaire.

Bon appétit !