



# SOUPE TOMATE-POIVRON-ABRICOT À L'ESTRAGON

Avec du couscous perlé et des gressins



## ABRICOT

Apprécié pour sa saveur et son moelleux, l'abricot sec est également l'allié des sportifs : c'est le fruit sec le plus riche en potassium, un micronutriment qui lutte contre les crampes.



Oignon



Gousse d'ail



Tomate \*



Poivron rouge \*



Abricots secs



Estragon frais \*



Couscous perlé



Ciabatta blanche



Crème aigre \*



Grana padano râpé \*

Total : 25-30 min. Veggie

Facile

À manger dans les 5 jours

Avez-vous déjà entendu parler de l'umami ? Ce cinquième goût (on connaît le salé, le sucré, l'acide et l'amer) est assez difficile à décrire. Dans cette recette, les tomates ont un goût umami ("savoureux", en japonais) qui renforce les saveurs sucrées de l'abricot et du poivron.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Marmite à soupe avec couvercle, casserole avec couvercle, plaque recouverte de papier sulfurisé et mixeur plongeant.

Recette de **soupe tomate-poivron-abricot à l'estragon** : c'est parti !



## 1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 200 degrés et portez 300 ml d'eau par personne à ébullition pour la soupe. Émincez l'**oignon** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Taillez la **tomate**, le **poivron rouge** et les **abricots** en morceaux. Détachez les feuilles d'**estragon** des brins et ciselez-les.

## 2 PRÉPARER LA SOUPE

Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans la marmite à soupe et faites-y revenir l'**oignon**, la **tomate**, le **poivron**, les **abricots** et la moitié de l'**ail** 2 minutes à feu moyen. Ajoutez 200 ml d'eau bouillante par personne, émiettez le cube de bouillon au-dessus de la marmite, puis faites cuire la soupe pendant 15 minutes à couvert.



## 4 CUIRE LES GRESSINS

Pendant ce temps, coupez la **ciabatta** en deux dans le sens de la longueur, puis faites trois lamelles avec chaque moitié. Disposez-les sur la plaque recouverte de papier sulfurisé et enduisez-les du reste d'huile d'olive et d'**ail**. Enfournez 6 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient croquantes.

## 5 ASSAISONNER

Pendant ce temps, retirez la marmite du feu. Ajoutez la moitié de la **crème aigre** et moulinez le tout au **mixeur plongeant**. Salez et poivrez, puis ajoutez le reste d'eau bouillante si vous souhaitez éclaircir la soupe. Enfin, incorporez le **couscous perlé**.

## 6 SERVIR

Versez la **soupe** dans les bols, puis garnissez avec le **grana padano**, le reste de **crème aigre** et l'**estragon**. Servez avec les **gressins**.

**CONSEIL** : Si vous surveillez votre apport calorique, réduisez les quantités de grana padano et de crème aigre de moitié. Le plat compte alors 620 kcal, 22 g de lipides, 86 g de glucides, 14 g de fibres, 16 g de protéines et 3,8 g de sel.

**CONSEIL** : Si vous manquez de temps, faites cuire la ciabatta entière sans huile ni ail et faites revenir tout l'ail à l'étape 2 pour donner plus de goût à la soupe.

# 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
Tomate (pc) *	2	4	6	8	10	12
Poivron rouge (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Abricots secs (g)	25	50	75	100	125	150
Estragon frais (brins) 23) *	2	4	6	8	10	12
Couscous perlé (g) 1)	30	60	85	120	150	170
Ciabatta blanche (pc) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Crème aigre (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Grana padano râpé (g) 3) 7) *	25	50	75	100	125	150

\* À ajouter vous-même

Huile d'olive* (cs)	1	2	2	3	3	4
Cube de bouillon de légumes* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2929 / 700	404 / 97
Lipides total (g)	28	4
Dont saturés (g)	11,2	1,5
Glucides (g)	90	12
Dont sucres (g)	29,5	4,1
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	20	3
Sel (g)	4,0	0,6

## ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 6) Soja 7) Lait/lactose  
 Peut contenir des traces de : 17) Œufs 22) Noix 23) Céleri  
 25) Sésame 27) Lupin

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