



# Soupe de tomate et bruschetta au pesto de poivron

Avec du grana padano



## CAROTTE

Saviez-vous que les premières carottes étaient blanches et violettes ? La jolie couleur orangée de la carotte n'est apparue qu'au XVIème siècle aux Pays-Bas.



Oignon



Gousse d'ail



Carotte \*



Tomate prune\*



Thym séché



Paprika



Concentré de tomates



Ciabatta grise



Pesto de poivron rouge \*



Grana padano \*

Total : 25-30 min.

Family

Facile

Veggie

À manger dans les 5 jours

Calorie-focus

Cette soupe agrémentée d'une touche italienne, le grana padano, est un concentré de vitamines grâce au combo carotte-tomate. La ciabatta vous servira à préparer très facilement des bruschetta maison au pesto de poivron. Saviez-vous d'ailleurs qu'on prononce le mot bruschetta avec le son "k" et non "ch"? Les chanceux qui voyageront en Italie cet été ne feront pas l'erreur !

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

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

Recette de **soupe de tomate et bruschetta au pesto de poivron** : c'est parti !



### 1 COUPER LES LÉGUMES

Préchauffez le four à 200 degrés et portez 300 ml d'eau par personne à ébullition pour la soupe. Coupez l'**oignon** en demi-rondelles et pressez l'**ail** ou émincez-le finement. Coupez la **carotte** en demi-rondelles fines et la **tomate prune** en quartiers.



### 2 CUIRE LES LÉGUMES

Chauffez la moitié de l'huile d'olive dans la marmite à soupe et faites-y revenir l'**oignon** et l'**ail** 2 minutes à feu moyen. Ajoutez la **carotte**, la **tomate prune**, le **thym**, le **paprika** et le **concentré de tomates**, puis faites cuire 2 minutes.



### 3 CUIRE LA SOUPE

Ajoutez le miel et l'eau bouillante à la marmite. Émiettez ½ cube de bouillon par personne, puis laissez mijoter 12 à 15 minutes à couvert et à feu doux.



### 4 PRÉPARER LES BRUSCHETTE

Pendant ce temps, coupez la **ciabatta** en tranches de 1 cm d'épaisseur. Disposez les tranches sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, tartinez-les de **pesto de poivron rouge** et enfournez. Vous pouvez éventuellement les assaisonner du reste d'huile d'olive.



### 5 MIXER LA SOUPE

Hors du feu, ajoutez la moitié de **grana padano** et réduisez le tout à l'aide du mixeur plongeant. Ajoutez de l'eau (chaude) si vous souhaitez obtenir une soupe moins épaisse, puis salez et poivrez.



### 6 SERVIR

Versez la soupe dans les bols et garnissez du reste de **grana padano**. Si vous le souhaitez, versez un filet d'huile d'olive vierge extra et accompagnez le tout des bruschetta.

★**CONSEIL** : Vous pouvez aussi servir cette soupe froide, à l'instar d'un gaspacho en été. Servez-la alors dans une verrine et retirez le fromage de la recette ou utilisez-le comme garniture pour les bruschetta.

# 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	2	3	3	4
Carotte (pc) *	⅓	⅔	1	1½	1½	2
Tomate prune (pc) *	3	6	9	12	15	18
Thym séché (cc)	1	2	3	4	5	6
Paprika (cc)	1	2	3	4	5	6
Concentré de tomates (boîte)	½	1	1½	2	2½	3
Ciabatta grise (pc) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Pesto de poivron rouge (g) 7) 8) *	40	80	120	160	200	240
Grana padano (g) 3) 7) *	25	50	75	100	125	150

\*À ajouter vous-même

Huile d'olive* (cs)	½	1	2	2	3	3
Miel* (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Bouillon de légumes* (cube)	½	1	1½	2	2½	3

Huile d'olive vierge extra\* Selon le goût

Poivre et sel\* Selon le goût

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2456 / 587	275 / 66
Lipides total (g)	27	3
Dont saturés (g)	8,7	1,0
Glucides (g)	60	7
Dont sucres (g)	26,2	2,9
Fibres (g)	13	1
Protéines (g)	19	2
Sel (g)	4,9	0,5

### ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 6) Soja 7) Lait/lactose 8) Noix  
Peut contenir des traces de : 17) Œufs 22) Noix 25) Sésame 27) Lupin

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