



VELOUTÉ DE BROCOLIS AU DANABLU

Avec une ciabatta grillée, du fromage frais aux fines herbes et des pignons de pin



VARAS ROUGE

Ce vin de la région de Lisbonne est un assemblage de cépages autochtones et de pinot noir. Il a vieilli au moins 3 mois en fûts de chêne pour devenir un rouge équilibré et long en bouche, aux arômes de cerises et de fruits rouges.



Oignon



Gousse d'ail



Brocolis *



Pommes de terre Melody



Pignons de pin



Thym séché



Ciabatta blanche



Fromage frais aux fines herbes *



Danablu *

Total : 25-30 min.

Veggie

Facile

Calorie-focus

À manger dans les 5 jours

La soupe permet de faire facilement le plein de légumes et les fromages rendent celle-ci délicieusement onctueuse. Pour apporter de la texture à ce plat, vous allez y ajouter des pignons de pin dorés.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Marmite à soupe avec couvercle et mixeur plongeant.

Recette de **velouté de brocolis au danablu** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préparez le bouillon et préchauffez le four à 210 degrés. Émincez l'**oignon** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Découpez les bouquets de **brocolis** en fleurettes et les tiges en morceaux. Lavez bien les **pommes de terre** et découpez-les en morceaux de taille égale.



2 GRILLER

Faites chauffer la marmite à soupe à feu moyen-doux et faites-y griller les **pignons de pin** à sec jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Réservez hors de la poêle.



3 CUIRE LA SOUPE

Toujours dans la marmite à soupe, faites chauffer le beurre et faites revenir l'**oignon**, l'**ail** et le **thym** 3 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez le bouillon, les **brocolis** et les **pommes de terre**. Portez à ébullition et, à couvert, faites cuire 14 à 18 minutes à feu moyen-doux.



4 CUIRE LA CIABATTA

Pendant ce temps, ouvrez la **ciabatta** et tartinez-la de l'huile d'olive et du reste d'**ail**. Enfournez 6 minutes.



5 ASSAISONNER

Mixez les **brocolis** et les **pommes de terre** à l'aide du mixeur plongeant. Incorporez le **fromage frais**, puis salez et poivrez. Ajoutez éventuellement de l'eau pour éclaircir la soupe.



6 SERVIR

Servez le **velouté de brocolis** avec la **ciabatta** grillée. Garnissez avec les **pignons de pin** et le **danablu**.

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
Brocolis (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Pommes de terre Melody (g)	125	250	375	500	625	750
Pignons de pin (g) (19) (22) (25)	10	20	30	40	50	60
Thym séché (cc)	1	2	3	4	5	6
Ciabatta blanche (pc) (1) (6) (7) (17) (22) (25) (27)	1	2	3	4	5	6
Fromage frais aux fines herbes (g) (7) *	50	100	150	200	250	300
Danablu (g) (7) *	25	50	75	100	125	150
Bouillon de légumes* (ml)	500	1000	1500	2000	2500	3000
Beurre* (cs)	1	1	2	2	3	3
Huile d'olive* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3356 / 802	325 / 78
Lipides total (g)	47	5
Dont saturés (g)	21,6	2,1
Glucides (g)	64	6
Dont sucres (g)	7,6	0,7
Fibres (g)	11	1
Protéines (g)	27	3
Sel (g)	7,3	0,7

ALLERGÈNES

1) Gluten 6) Soja 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 19) Cacahuètes

22) Noix 25) Sésame 27) Lupin

CONSEIL : Ce plat est plutôt calorique. Si vous surveillez votre apport calorique, limitez-vous à 25 g de fromage frais par personne, réduisez la quantité de danablu de moitié et supprimez les pignons de pin. Le plat compte alors 610 kcal : 29 g de lipides, 62 g de glucides, 11 g de fibres, 20 g de protéines et 6,8 g de sel.

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.



www.hellofresh.be

www.hellofresh.lu

SEMAINE 16 | 2018



CONSEIL : Le danablu est assez fort, vous pouvez donc laisser chacun le doser à son goût.