



Soupe de carotte et de tomate et mozzarella de bufflonne fondante

Avec du basilic et un pain aux raisins secs et aux noix



Oignon



Gousse d'ail



Carotte *



Tomate *



Basilic frais *



Pain gris aux raisins secs et aux noix



Mozzarella de bufflonne *

Total : 30-35 min.

Family

Facile

Veggie

Consommer dans les 5 jours

Aujourd'hui vous allez préparer une soupe aux carottes et aux tomates. Ce duo donne une belle couleur orangée à votre plat et son goût sera légèrement sucré. La mozzarella de Bufflonne rend la soupe crémeuse alors que le basilic apporte une note fraîche. Un pur régal combiné au pain aux raisins secs et aux noix.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Marmite à soupe avec couvercle et mixeur plongeant.

Recette de **soupe de carotte et de tomate et mozzarella de bufflonne fondante** : c'est parti !



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 le **pain aux raisins secs et aux noix** 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 le **petit pain** et garnissez-le avec la moitié de la **mozzarella**.



6 SERVIR

Servez la **soupe** dans les bols, puis garnissez-la avec le reste de la **mozzarella** et le **basilic**. Accompagnez le tout du **petit pain aux raisins secs et aux noix**.

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
Pain gris aux raisins secs et aux noix (pc 1) 8) 17) 20) 21) 25)	1	2	3	4	5	6
Mozzarella de bufflonne (g) 7) *	125	250	375	500	625	750
À ajouter vous-même						
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)	3082 / 737	349 / 83
Lipides total (g)	42	5
Dont saturés (g)	19,6	2,2
Glucides (g)	55	6
Dont sucres (g)	22,2	2,5
Fibres (g)	11	1
Protéines (g)	30	3
Sel (g)	4,9	0,6

ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose 8) Noix

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 20) Soja 21) Lait/lactose 25) Sésame

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



★ **CONSEIL** : Pour une soupe plus épicée, ajoutez le basilic aux légumes avant de les mixer, à l'étape 5.