



# SOUPE DE POIVRON ET DE PATATES DOUCES

Avec de la crème fraîche et un petit pain au curcuma



## PATATE DOUCE

Elle n'est pas un féculent mais un légume ! La patate douce contient plus de vitamines, de minéraux, de fibres et de glucides que la pomme de terre. Sans parler de son goût sucré délicieux.



Oignon



Gousse d'ail



Patate douce



Poivron rouge \*



Petit pain au curcuma \*



Graines de courge



Crème fraîche \*

Total : 30-35 min.

Veggie

Facile

Calorie-focus

À manger dans les 5 jours

Family

Facile et rapide, la soupe est un bon moyen de faire le plein de vitamines ! En plus d'apporter une belle couleur orangée à cette soupe, le poivron et la patate douce sont bons pour la santé. Saviez-vous que le poivron contient plus de vitamines C que l'orange ? Enfin, le yaourt apporte fraîcheur et onctuosité à ce plat bien complet.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Marmite à soupe avec couvercle, poêle et mixeur plongeant.

Recette de **soupe de poivron et de patates douces** : c'est parti !



### 1 PRÉPARER

Préparez le bouillon. Préchauffez le four à 200 degrés. Émincez l'oignon et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Épluchez les **patates douces** et taillez-les en petits morceaux. Veillez à respecter les quantités de patate douce recommandées. Détaillez le **poivron rouge**.



### 2 CUIRE LA SOUPE

Faites chauffer le beurre dans la marmite et faites revenir l'**oignon** et l'**ail** 2 minutes à feu moyen. Ajoutez les **patates douces** et le **poivron rouge**, puis remuez 3 minutes à feu moyen-vif. Versez le bouillon, couvrez et laissez mijoter 15 minutes.



### 3 CUIRE LE PAIN

Entre-temps, enfournez le **pain au curcuma** 6 à 8 minutes.



### 4 GRILLER LES GRAINES DE COURGE

Pendant ce temps, faites chauffer la poêle à feu vif et faites griller les **graines de courge** à sec jusqu'à ce qu'elles commencent à sauter. Réservez-les hors de la poêle.



### 5 MIXER LA SOUPE

Hors du feu, mixez le contenu de la marmite à l'aide du mixeur plongeant. Ajoutez de l'eau si vous souhaitez éclaircir la soupe, puis salez et poivrez.



### 6 SERVIR

Versez la **soupe** dans les bols. Garnissez-la avec les **graines de courge** et la **crème fraîche** puis servez le tout avec les **petits pains au curcuma**.

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
Patate douce (g)	200	400	600	800	1000	1200
Poivron rouge (pc) *	1	2	3	4	5	6
Petit pain au curcuma (pc) 1) 17) 20) 21) 22) 25) 27) *	1	2	3	4	5	6
Graines de courge (g) 19) 22) 25)	20	40	60	80	100	120
Crème fraîche (cs) 7) 15) 20) *	2	4	6	8	10	12
À ajouter vous-même						
Bouillon de légumes (ml)	400	800	1200	1600	2000	2400
Beurre (cs)	½	1	1	1½	1½	2
Poivre et sel	Selon le goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3117 / 745	332 / 79
Lipides total (g)	31	3
Dont saturés (g)	14,9	1,6
Glucides (g)	92	10
Dont sucres (g)	23,7	2,5
Fibres (g)	12	1
Protéines (g)	18	2
Sel (g)	5,6	0,6

## ALLERGÈNES

1) Gluten 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 15) Gluten 17) Œufs

19) Cacahuètes 20) Soja 21) Lait/lactose 22) Noix 25) Sésame

27) Lupin

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