



# Soupe de tomate et de poivrons grillés

Garnie de crème aigre et accompagnée de pain grillé



Tomate ✨



Poivron rouge ✨



Oignon rouge



Gousse d'ail



Basilic frais ✨



Paprika



Baguette multicéréales



Fromage mi-vieux râpé ✨



Crème aigre ✨

Total : 50 min.

Végé

Très facile

Consommer dans les 5 jours

Dans cette recette, les tomates et les poivrons sont rôtis au four pour des saveurs plus intenses. Et les gressins sont originaux, puisque vous utilisez une baguette délicieusement croustillante parsemée de fromage et gratinée au four.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Plat à four, plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, marmite à soupe et mixeur plongeant.

Recette de **soupe de tomate et de poivrons grillés** : c'est parti !



### 1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 200 degrés. Taillez les **tomates** en quartiers et les **poivrons rouges** en lanières. Hachez grossièrement l'**oignon rouge** et l'**ail**. Déchirez grossièrement les **feuilles de basilic** et conservez les branches.

### 2 RÔTIR LES LÉGUMES

Mettez les **tomates**, le **poivron**, l'**oignon rouge**, la moitié de l'**ail**, les **branches de basilic** et la moitié des **feuilles de basilic** dans le plat à four. Arrosez les légumes avec l'huile d'olive, le vinaigre balsamique noir et le **paprika**, puis mélangez bien. Salez et poivrez, puis faites-les rôtir 30 à 35 minutes au four.

### 3 PRÉPARER LES GRESSINS

Pendant ce temps, coupez la **baguette multicéréales** dans le sens de la longueur pour former des bâtonnets de 1 à 2 cm de large. Disposez-les sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, arrosez-les avec un peu d'huile et parsemez-les de **fromage râpé** et du reste d'**ail**. Préparez le bouillon.



### 4 CUIRE LES GRESSINS

Enfournez les **bâtonnets de pain** 10 à 12 minutes ★.

### 5 MIXER LA SOUPE

Pendant ce temps, mettez les **légumes** (et l'eau qui s'en est échappée) dans la marmite à soupe. Mixez à l'aide du mixeur plongeant et ajoutez du bouillon jusqu'à obtenir la consistance désirée.

### 6 SERVIR

Versez la **soupe** dans les bols. Garnissez-la avec la **crème aigre** et le reste du **basilic** et accompagnez-la des **gressins**.

★ **CONSEIL** : Si la plaque des gressins ne rentre pas à côté du plat contenant les légumes, enfournez-la au-dessus.

1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Tomate (pc) *	2	4	6	8	10	12
Poivron rouge (pc) *	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pc)	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Basilic frais (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Paprika (cc)	1	2	3	4	5	6
Baguette multicéréales (pc 1) 11) 17) 20) 21) 22)	1	2	3	4	5	6
Fromage mi-vieux râpé (g 7) *	25	50	75	100	125	150
Crème aigre (g 7) *	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Vinaigre balsamique noir (cs)	1	2	3	4	5	6
Bouillon de légumes (ml)	250	500	750	1000	1250	1500
Poivre et sel	Au goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3454 / 826	375 / 90
Lipides total (g)	42	5
Dont saturés (g)	11,4	1,2
Glucides (g)	78	8
Dont sucres (g)	22,0	2,4
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	24	3
Sel (g)	4,0	0,4

## ALLERGÈNES

1) Céréales contenant du gluten 7) Lait/lactose 11) Sésame  
Peut contenir des traces de : 17) Œufs 20) Soja 21) Lait/lactose 22) Noix

★ **LE SAVIEZ-VOUS ?** Ce plat contient trois fois les apports journaliers recommandés en vitamine C.

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

