



Soupe de carotte, tomate et boulettes de viande

servie avec de la mozzarella, du basilic et une ciabatta

HELLOEXTRA 35 min. • À consommer dans les 5 jours



**HELLO
EXTRA**



Oignon



Gousse d'ail



Carotte



Tomate



Basilic frais



Boulettes de viande pour soupe (boeuf et porc)



Ciabatta



Mozzarella au lait de bufflonne

Ingrédients de base

Bouillon de légumes, Huile d'olive, Poivre et sel

Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

Ustensiles

Marmite à soupe avec couvercle, mixeur plongeant

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
Boulettes de viande pour soupe (boeuf et porc)* (g)	120	240	360	480	600	720
Ciabatta (pc 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Mozzarella au lait 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)	4048 /976	415 /99
Lipides total (g)	60	6
Dont saturés (g)	28,5	2,9
Glucides (g)	48	5
Dont sucres (g)	14,6	1,5
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	56	6
Sel (g)	5,2	0,5

Allergènes:

1) Céréales contenant du gluten 6) Soja 7) Lait/Lactose
Peut contenir des traces de : 17) Œufs 22) Fruits à coque
25) Sésame 27) Lupin

Contact

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



1. Couper les oignons

Préchauffer le four à 200 degrés et préparez le bouillon. Hachez l'**oignon** et écrasez l'**ail** ou coupez-le finement.



2. Couper et déchirer

Coupez la **carotte** en fine demi-rondelles et la **tomate** en quartiers. Déchirez le **basilic** en petits morceaux.



3. Préparer la soupe

Faites chauffer l'huile d'olive dans une marmite à soupe et revenir l'**ail** 2 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez le **carotte** et la **tomate** et faites-les sauter 4 minutes. Ajoutez le bouillon et faites cuire la soupe 12 à 15 minutes à couvert à feu moyen-doux.



4. Mixer la soupe

Retirez la marmite à soupe du feu et mixez la soupe à l'aide d'un mixeur plongeant (voir CONSEIL). Ajoutez éventuellement de l'eau si la soupe est trop épaisse. Ajoutez les **boulettes de viande**, remplacez la marmite sur le feu et laissez la soupe cuire doucement 6 à 8 minutes. Salez et poivrez.



5. Enfourner et garnir

Pendant ce temps, enfournez la **ciabatta** 6 à 8 minutes. Égouttez la **mozzarella** et déchirez-la en petits morceaux. Coupez la **ciabatta** en deux et garnissez-la de la moitié de la **mozzarella**.



6. Servir

Versez la soupe dans des bols à soupe avec le reste de **mozzarella** et le **basilic**. Servez avec la **ciabatta**.

Bon appétit !

CONSEIL : Si vous préférez une soupe avec des aromates, mixez dans ce cas les légumes au basilic à l'étape 5.