

Soupes chaudes

Velouté au poivron rôti et tartines au chèvre


35 min 15 min 20 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

434

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

**Ingrédients pour le
velouté**

2 **Poivron(s)**
1 **Patate(s) douce(s)**
1 **Courgette**
1 **Tomate(s)**
600 ml **Eau**
2 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**

**Ingrédients pour les
tartines**

4 **Petit(s) pain(s)
individuel(s)**
100 g **Chèvre frais**
1 **Oignon(s)**
1 **Gousse(s) d'ail**
1 botte(s) **Persil plat**
5 trait **Huile d'olive**

Étape 1

Cuisson des légumes

- 1 Préchauffer le four à 240°C (Th. 8).
- 2 Eplucher la patate douce et la courgette. Rincer les poivrons rouges.
- 3 Couper la patate douce, la courgette et les poivrons rouges en morceaux de 1 à 2 cm environ.
- 4 Les disposer sur une plaque allant au four, sans trop les chevaucher. Saler, poivrer et verser un filet d'huile d'olive. Enfourner pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres.

Étape 2

Préparation des tartines

- 1 Peler et émincer l'oignon jaune. Dans une petite casserole, faire chauffer un filet d'huile d'olive sur feu moyen. Faire revenir l'oignon jaune pendant 10 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'il soit bien doré.
- 2 Ouvrir les petits pains en deux, les disposer sur une plaque allant au four. Verser un filet d'huile d'olive et enfourner pendant 7 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils

soient dorés. Bien surveiller.

- 3** Peler et hacher finement l'ail.
- 4** Rincer, effeuiller et ciseler le persil plat.
- 5** Dans un bol, mélanger l'ail, le persil plat et le chèvre frais.

Étape 3

Finalisation de la soupe

- 1** Rincer et couper la tomate en dés. La disposer dans le bol d'un mixeur.
- 2** Une fois les poivrons, courgettes et patates douces cuits, les sortir du four et les ajouter au mixeur. Saler, poivrer. Ajoutez l'eau. Mixer le tout.
- 3** Ajouter éventuellement un peu d'eau pour une soupe moins épaisse.

Étape 4

Dressage

- 1** Une fois dorés, couper les petits pains en 2.
- 2** Les tartiner de chèvre frais, puis déposer un peu d'oignon confit.
- 3** Servir la soupe tiède (ou froide), accompagnée des tartines au chèvre frais.