



Soupe onctueuse aux crevettes et lait de coco

Préparée avec du maïs frais et des pommes de terre



Échalote



Pommes de terre à chair ferme



Paprika en poudre



Feuille de laurier séchée



Épi de maïs *



Tomate *



Ciboulette fraîche *



Crevettes grises *



Lait de coco

Total : 30-35 min.

Calorie-focus

Facile

Sans gluten

À consommer dans les 3 jours

Nos chefs ont brassé les traditions avec cette soupe d'inspiration américaine. Il s'agit d'une fusion de deux soupes épaisses originaires de Boston : le corn chowder dont l'ingrédient star est le maïs et le clam chowder à base de fruits de mer et de pommes de terre. Dans cette recette, le lait est remplacé par du lait de coco : une touche d'exotisme qui accompagne à merveille les crevettes grises.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Marmite à soupe avec couvercle et poêle.

Recette de **soupe onctueuse aux crevettes et lait de coco** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Portez 225 ml d'eau par personne à ébullition. Émincez l'**échalote**. Épluchez les **pommes de terre** et taillez-les en morceaux de 1 à 1½ cm. Faites chauffer le beurre dans la marmite à feu moyen et faites revenir l'**échalote** 3 minutes avec une pincée de sel. Ajoutez le **paprika** et la **feuille de laurier**, puis poursuivez la cuisson 30 secondes.



2 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Ajoutez les **pommes de terre** à la marmite, versez l'eau bouillante et émiettez le cube de bouillon par-dessus. Faites cuire 12 à 15 minutes.



3 COUPER

Pendant ce temps, disposez l'**épi de maïs** debout sur une planche à découper, puis coupez délicatement les **grains**. Coupez la **tomate** en gros morceaux et ciselez la **ciboulette**.



4 CUIRE LES CREVETTES

Épongez les **crevettes** avec de l'essuie-tout. Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle à feu vif et saisissez-les 2 minutes de chaque côtés. Elles ne doivent pas encore être totalement cuites. Salez et poivrez, puis réservez hors de la poêle.



5 CUIRE LA SOUPE

Ajoutez les **grains de maïs**, la **tomate** et le **lait de coco** à la marmite, puis faites cuire 2 minutes de plus. Ajoutez les **crevettes** avec leur graisse de cuisson et réchauffez 30 secondes. Incorporez ensuite le vinaigre de vin blanc et la moitié de la **ciboulette** à la soupe.



6 SERVIR

Servez la **soupe** sur les assiettes et garnissez avec le reste de **ciboulette**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Pommes de terre à chair ferme (g)	200	400	600	800	1000	1200
Paprika en poudre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Feuille de laurier séchée (pc)	1	2	3	4	5	6
Épi de maïs (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Tomate (pc) *	2	4	6	8	10	12
Ciboulette fraîche (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Crevettes grises (g) 2) *	90	180	270	360	450	540
Lait de coco (g) 26)	125	250	375	500	625	750
À ajouter vous-même						
Cube de bouillon de légumes (pc)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Beurre (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre de vin blanc (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2902 / 694	383 / 92
Lipides total (g)	38	5
Dont saturés (g)	25,5	3,4
Glucides (g)	60	8
Dont sucres (g)	17,9	2,4
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	25	3
Sel (g)	5,2	0,7

ALLERGÈNES

2) Crustacés

Peut contenir des traces de : 26) Sulfites

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

#HelloFresh

Envoyez-nous un message sur les réseaux sociaux ou sur WhatsApp au +32 460 20 11 08 (BE), +33 644 63 14 50 (FR) ou bien +352 691 790 045 (LU).

CONSEIL : Si vous surveillez votre apport calorique, limitez-vous à 75 ml de lait de coco par personne et ajoutez 50 ml d'eau bouillante par personne.