



Facile, simple et super délicieux!

Colis pour soupe: à préparer comme ceci

La meilleure soupe? Celle que vous faites normalement complètement vous-même! Avec les nouveaux colis pour soupe SPAR, vous mettez à table en un tour de main une délicieuse soupe faite maison! Facile, rapide et pleine de légumes frais.

Disponible dans votre SPAR dès le 5 mars! Demandez-la dans votre magasin.

Sur cette page vous découvrez toutes les recettes pour transformer votre colis pour soupe en une délicieuse marmite de soupe fraîche!



Pourquoi cuisiner avec un colis pour soupe SPAR?

- **Facile & simple**

Nettoyez les légumes, laissez mijoter et c'est prêt. Vous n'avez besoin de penser à rien! Chaque colis contient des ingrédients pour une soupe dont 4 à 6 personnes pourront se pourlècher.

- **Pas de déchets**

Dans chaque emballage se trouve la quantité nécessaire d'ingrédients. Ainsi vous ne restez pas avec un demi sachet de carottes ou de pommes de terre.

- **Délicieusement fraîche et conservable**

Le fait d'emballer des légumes super frais dans un emballage spécial fraîcheur vous donne un délai d'environ une semaine pour transformer votre colis en une délicieuse soupe.

Beaucoup de choix, avec des légumes de saison

Chaque saison a son charme... et ses légumes! Dès lors les colis pour soupe disponibles dans votre SPAR changent de contenu en fonction de la saison et des légumes disponibles à ce moment.

En ce début d'année vous trouvez dans votre SPAR:

1. Soupe julienne
2. Soupe aux tomates
3. Soupe de patates douces

Recettes



Soupe julienne

Ingrédients:

- 1 colis pour soupe julienne (poireau, céleri, oignon, carotte, piment rouge, gousse d'ail)
- 1 l de bouillon de légumes
- poivre
- sel
- huile d'olive

Préparation:

1. Chauffez l'huile dans une marmite et faites-y revenir l'oignon, l'ail et le piment rouge avec une pincée de sel.
 2. Coupez le poireau, le céleri et les carottes en une fine julienne, allumettes de 3 à 4 cm de long.
 3. Faites cuire en mélangeant 5 minutes à basse température.
 4. Ajoutez alors l'eau au bouillon et faites mijoter encore 15 minutes.
 5. Salez et poivrez.
-



Soupe aux tomates

Ingrédients:

- 1 colis pour soupe aux tomates SPAR (pomme de terre, 500 g de tomates, 2 carottes, poireau, oignon, piment, gousse d'ail)
- Beurre (ou huile)

- 1 cs de purée de tomates
- 1 l de bouillon de poulet
- poivre
- sel

Préparation:

1. Épluchez et ciselez l'oignon et l'ail. Coupez le piment. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en morceaux. Rincez les tomates et coupez-les en morceaux. Lavez le poireau et coupez-le en anneaux. Grattez les carottes et coupez-les en morceaux.
 2. Faites revenir l'oignon, l'ail et le piment dans un peu d'huile. Ajoutez ensuite les autres légumes. Faites étuver doucement quelques minutes. Versez le bouillon et portez à ébullition. Laissez mijoter doucement 15 minutes.
 3. Mixez la soupe finement puis incorporez la purée de tomates. Salez et poivrez. Faites encore cuire un petit moment.
 4. Répartissez la soupe dans des bols ou des assiettes creuses. Ajoutez un peu de crème ou donnez un tour de moulin à poivre.
-



Soupe de patates douces

Ingrédients:

- 1 colis de soupe de patates douce SPAR (500 g de patates douces, une pomme acidulée, 3 carottes, 2 oignons, 2 gousses d'ail, piment)

- 1 l de bouillon de poulet
- 100 ml de crème
- huile de tournesol
- poivre
- sel

Préparation:

1. Épluchez et ciselez l'oignon et l'ail. Épluchez les patates et grattez les carottes puis coupez-les en dés. Coupez finement le piment.
2. Faites revenir l'oignon, l'ail et le piment dans un filet d'huile. Ajoutez ensuite les patates et les carottes et cuisez 5 minutes en mélangeant. Déglacez avec le bouillon et faites encore mijoter 20 minutes à feu doux.
3. Epluchez la pomme et ajoutez-la après 20 minutes.
4. Passez la soupe à la moulinette et ajoutez un soupçon de crème. Salez et poivrez selon le goût.

