



SOUPE GOURMANDE AUX MARRONS

Soupe à base de marron chaude et gourmande mais très rapide à faire !

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 300g de châtaigne ou Marron en boîte
- 90g de champignons (girolles idéalement)
- 1 portion de salade feuille de chêne
- 1 cuillère à soupe d'huile de colza
- 1 Cuillère à soupe de vinaigre Uberti
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra
- 1 poignée de noisettes décortiquées

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans un mixeur mettre les marrons et 500ml d'eau : mixer Ajouter de l'eau pour obtenir la texture souhaitée.
- 2° En parallèle Préparer les girolles et les faire revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive et la poignée de noisettes
- 3° En parallèle préparer les girolles et les faire revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.
- 4° Servir la soupe chaude et déposer les champignons, noisettes sur le dessus
- 5° Servir avec de la salade

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (119 g)	% AR
ÉNERGIE	66 kcal	78 kcal	4 %
PROTÉINES	3 g	3 g	6 %
GLUCIDES	19 g	23 g	9 %
SUCRES	3 g	4 g	4 %
LIPIDES	7 g	9 g	12 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	5 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	4 g	15 %
SODIUM	41 mg	49 mg	2 %