



SOUPE CRÉMEUSE À LA CHÂTAIGNE ET COCO

Une soupe ultra rapide à faire. En topping sur le dessus, vous pouvez faire revenir dans une poêle, des champignons, ail, persil plat

 30 minutes 20 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 420 grammes de châtaigne ou Marron, appertisé
- 400 grammes de lait de coco ou Crème de coco
- 2 verres d'eau du robinet (500 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans poêle faire revenir les marrons pendant 5min
- 2° Dans mixeur mettre le lait de coco, rajouter les marrons et mixer
- 3° Délayer la soupe avec de l'eau
- 4° Faire mijoter à feu doux durant 5/10min

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (330 g)	% AR
ÉNERGIE	57 kcal	188 kcal	9 %
PROTÉINES	1 g	4 g	8 %
GLUCIDES	10 g	34 g	13 %
SUCRES	2 g	6 g	7 %
LIPIDES	6 g	20 g	28 %
ACIDES GRAS SATURÉS	5 g	17 g	85 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	5 g	19 %
SODIUM	27 mg	88 mg	4 %