



SOUPE CRÉMEUSE

Cette réconfortante soupe-repas végétal a tout pour plaire ! Elle sera idéale en post-partum. Conservation La soupe se conserve 4 jours au réfrigérateur ou 6 mois au congélateur.

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 1 tige de céleri branche
- 1 Carotte
- 2 boîtes moyennes de tomate, pelée, appertisée, égouttée
- 1 Une cuillère à soupe (1L) de bouillon aux légumes sans levure, en poudre - Rapunzel (20 g)
- 60 grammes de pesto rosso
- 4 portions (70g/portion environs) de pâtes sèches, au blé complet
- 1 Oignon jaune
- 1 Briquette de crème fraîche légère 15% MG

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Couper la carotte, le céleri, l'oignon en dés.
- 2° Dans une grande casserole, faire cuire les légumes 5 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon soit translucide, en remuant le tout à quelques reprises.
- 3° Ajouter le bouillon (1L), les tomates, le pesto rosso dans la casserole.
- 4° Mélanger les ingrédients et porter le tout à ébullition à feu vif.
- 5° Une fois en ébullition, réduire le feu à moyen-doux, couvrir la casserole et laisser mijoter la soupe 20 minutes.
- 6° Ajouter les pâtes (préférence des pâtes tubes) dans la casserole, mélanger la soupe. Poursuivre la cuisson 4 ou 5 minutes, jusqu'à ce que les pâtes soient al dente. Retirer la casserole du feu.
- 7° Incorporer la crème.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (323 g)	% AR
ÉNERGIE	124 kcal	400 kcal	20 %
PROTÉINES	4 g	13 g	26 %
GLUCIDES	18 g	57 g	22 %
SUCRES	3 g	9 g	10 %
LIPIDES	4 g	13 g	18 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	6 g	29 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	8 g	31 %
SODIUM	99 mg	320 mg	13 %