



## SOUPE FROIDE POUR FAIRE LE PLEIN DE BONS PROBIOTIQUES

Pour offrir à votre microbiote tout plein de bons probiotiques! En plus, c'est facile à faire ;)

 10 minutes 10 minutes 1 portion

## INGRÉDIENTS

- 1 pot moyen de yaourt à la grecque, au lait de brebis (125 g)
- 60 grammes de radis rouge, cru **ou** 60 grammes de radis noir, cru
- 20 grammes de jus de citron, maison
- 2 grammes de gingembre, racine crue
- 1 gramme de herbes aromatiques fraîches (aliment moyen)

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Eplucher le radis noir. Si on utilise des radis rouges, enlever les fanes et mettre dans un blender.
- 2° Rajouter le yaourt de brebis (pour les probiotiques) et tous les autres ingrédients, sans oublier le citron. Si vous avez des troubles de la déglutition, n'ajoutez pas les herbes aromatiques et faites bien attention aux pépins du citron. Saler et poivrer selon les goûts et la tolérance.
- 3° Mixer le tout et servir froid.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (208 g)	% AR
ÉNERGIE	48 kcal	101 kcal	5 %
PROTÉINES	3 g	5 g	11 %
GLUCIDES	4 g	9 g	3 %
SUCRES	3 g	5 g	6 %
LIPIDES	2 g	5 g	7 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	15 %
FIBRES ALIMENTAIRES	0 g	1 g	4 %
SODIUM	8 mg	17 mg	1 %