



## SOUPE DE BROCOLI AU ROQUEFORT

Une soupe gourmande et réconfortante, à accompagner de quelques tranches de pain et 2 oeufs ou tranches de jambon pour repas équilibré.

 30 minutes

 4 portions

## INGREDIENTS

- 100 grammes de crème légère [15% de matière grasse]
- 1 morceau moyen of roquefort cheese, from ewe's milk [40 g]
- Une tête de brocoli ou environ 400 à 500g surgelés

## COOKING METHOD

- 1° Faire cuire le brocolis dans une eau frémissante jusqu'a ce qu'il soit bien fondant.
- 2° A la fin de la cuisson, retirer une partie de l'eau et commencer à mixer. (Cette eau peut être rajoutée au fur à mesure pour adapter la texture.
- 3° Rajouter ensuite la crème et le roquefort coupé en petit cube et mixer à nouveau.
- 4° Rajouter ensuite la crème et le roquefort coupé en petit cube et mixer à nouveau.
- 5° Salez et poivrer selon votre goût
- 6° Salez et poivrer selon votre goût

## NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORTION (135 g)	% DRI
ENERGY	86 kcal	116 kcal	6 %
PROTEIN	5 g	7 g	14 %
CARBOHYDRATE	3 g	4 g	1 %
SUGARS	1 g	2 g	2 %
FAT	6 g	8 g	11 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	4 g	5 g	25 %
FIBER	2 g	2 g	9 %
SODIUM	115 mg	155 mg	6 %