



VELOUTE DE LÉGUMES (SAISON)

Végétale. Option pour manger léger. Option anti gaspillage.
[si on utilise restes de mélange de légumes].

 15 minutes 30 minutes 1 portion

INGRÉDIENTS

- 150 grammes de légume cru [choisir un légume de saison]
- 1 portion petite d'oignon, cru (50 g)
- 1 pincée de sel , épices de votre choix
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge, colza, tournesol, sesame, pépin raisin ou huile de coco
- 1 verre d'eau minérale [aliment moyen] (150 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Chauffer l'huile dans un casserole.
- 2° Mettre les oignons jusqu'à qu'ils deviennent transparents.
- 3° Dans un blender, mettre les oignons cuits avec le légume cru choisi, le sel, les épices avec: de l'eau.
- 4° Après mixage mettre à re-chauffer.
- 5° Optionnel plus riche// plus énergie: changer l'eau pour lait végétale, bouillon de poule, bouillon de poisson, eau de coco, lait demi écrémé ou écrémé ou pour un texture plus onctueuse fromage blanc ou yaourt nature. /// Privilégier les légumes de saison.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [250 g]	% AR
ÉNERGIE	28 kcal	71 kcal	4 %
PROTÉINES	1 g	3 g	5 %
GLUCIDES	3 g	8 g	3 %
SUCRES	2 g	4 g	5 %
LIPIDES	1 g	3 g	5 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	3 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	14 %
SODIUM	344 mg	860 mg	36 %