



BOUILLON D'HIVER DE POMME-RADIS NOIR

Soupe légère rapide et simple. Végétarien. Option idéale pour pousser la consommation des légumes et fruits en même temps.

 15 minutes 45 minutes 2 portions

INGRÉDIENTS

- 1/2 portion moyenne de radis noir ou rouge [50 g]
- 1 unité moyenne de pomme [190 g]
- 1 gousse d'ail, cru [6 g]
- 1/2 portion petite d'oignon rouge, cru [25 g]
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra [4 g]
- 800 grammes d'eau minérale
- 2 grammes de gingembre, poudre
- 10 grammes de thym, séché
- 2 grammes de laurier, feuille
- 1 cuillère à café moyenne de sel non raffiné [6 g]
- 2 grammes de poivre cinq baies, poudre

MODE DE PRÉPARATION

- 1° À l'aide d'une mandoline, détailler le radis noir, préalablement lavé et essuyé, en fines lamelles. Conserver la peau noire.
- 2° Faire de même avec la pomme.
- 3° Éplucher et émincer l'ail et l'oignon.
- 4° Dans une casserole, chauffer un filet d'huile d'olive afin de faire frire l'oignon quelques minutes, tout en remuant régulièrement avec une cuillère en bois.
- 5° Ajouter l'eau, les lamelles de radis noir et de pomme, le petit morceau de gingembre émincé, l'ail, les 2 branches de thym, les 2 feuilles de laurier, un peu de sel et de poivre cinq baies.
- 6° Faire mijoter à feu doux 30 minutes à couvert. Pour obtenir un plat complet ajouter des vermicelles de votre choix.
- 7° Servir

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (548 g)	% AR
ÉNERGIE	21 kcal	115 kcal	6 %
PROTÉINES	0 g	2 g	4 %
GLUCIDES	3 g	18 g	7 %
SUCRES	3 g	14 g	16 %
LIPIDES	1 g	3 g	5 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	3 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	6 g	24 %
SODIUM	199 mg	1091 mg	45 %