

**SOUPE À LA CAROTTE** 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 40 grammes d'oignon, cru
- 200 grammes de carotte, crue
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra [4 g]
- 15 grammes de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT
- 1 gramme de fleur de sel, non iodée, non fluorée
- 1 gramme de poivre noir, poudre

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Taillez les carottes en rondelles et émincez l'oignon.
- 2° Mettez l'huile d'olive à chauffer dans une casserole et faites-y revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit translucide puis les carottes.
- 3° Ajoutez l'eau de manière à couvrir les légumes et laissez cuire à frémissement pendant 40 minutes.
- 4° Mixez le potage et ajoutez la crème fraîche. Assaisonnez et régalez-vous !
- 5° Mixez le potage et ajoutez la crème fraîche. Assaisonnez et régalez-vous !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (261 g)	% AR
ÉNERGIE	57 kcal	149 kcal	7 %
PROTÉINES	1 g	2 g	4 %
GLUCIDES	7 g	19 g	7 %
SUCRES	6 g	14 g	16 %
LIPIDES	3 g	8 g	12 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	13 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	7 g	27 %
SODIUM	185 mg	484 mg	20 %