



POTAGE AUX LÉGUMES

 15 minutes 30 minutes 1 portion

INGRÉDIENTS

- 100 grammes de chou chinois ou pak-choi ou pé-tsai, cru
- 100 grammes de poireau, cru
- 1 portion moyenne de carotte, crue (100 g)
- 100 grammes de champignon de Paris ou champignon de couche, cru
- 50 grammes de petits pois, surgelés, crus
- 1 gramme de coriandre, fraîche
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- 1 petite tranche épaisse de pain complet ou intégral (à la farine T150) (60 g)
- 1 petite portion de brie, sans précision (30 g)

MODE DE PRÉPARATION

1° Laver et éplucher les carottes. Les couper en petits dés, ou fines rondelles. Laver le chou chinois, et en émincer finement. Laver et émincer finement le blanc d'un poireau. Couper la base des champignons, les rincer, puis les couper en lamelles. Dans une casserole, mettre : les carottes, le chou, le poireau, les petits pois et les champignons. Ajouter 1 à 2 grands verre d'eau, et porter à ébullition. Lorsque les carottes sont fondantes, ajouter un peu de coriandre et mixer le tout en potage.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (545 g)	% AR
ÉNERGIE	68 kcal	372 kcal	19 %
PROTÉINES	4 g	20 g	39 %
GLUCIDES	9 g	48 g	19 %
SUCRES	3 g	16 g	18 %
LIPIDES	3 g	14 g	20 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	6 g	30 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	14 g	58 %
SODIUM	111 mg	608 mg	25 %