



SOUPE POIREAUX / POMMES DE TERRE

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 unité petite de poireau, cru (100 g)
- 1 unité de la taille dun œuf de poule de pomme de terre nouvelle, crue (50 g)
- 1 cuillère à café de beurre à 82% MG, doux (7 g)
- 1 cuillère à soupe moyenne de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré (marin, ignigène ou gemme) (15 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° 1. Taillez rapidement les pommes de terre et les poireaux afin de faciliter la cuisson. 2. Mettez les pommes de terre et les poireaux dans une cocotte, couvrez d'eau. 3. Portez à ébullition avec un couvercle, salez et poivrez. 4. Laissez cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Enlevez une partie de l'eau de cuisson tout en la conservant. 5. Mixez, rectifiez la texture avec l'eau de cuisson des légumes. 6. Ajoutez la noisette de beurre et servez chaud !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (147 g)	% AR
ÉNERGIE	78 kcal	115 kcal	6 %
PROTÉINES	1 g	2 g	4 %
GLUCIDES	8 g	12 g	4 %
SUCRES	2 g	3 g	3 %
LIPIDES	4 g	6 g	9 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	4 g	20 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	2 g	9 %
SODIUM	4006 mg	5889 mg	245 %