

**SOUPE DE POTIRON** 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 500 grammes de potiron, cru
- 2 unités grandes de carotte, crue [330 g]
- 100 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 1 unité grande d'oignon, cru [205 g]
- 2 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra [8 g]
- 2 gousses d'ail, cru [12 g]

MODE DE PRÉPARATION

1° 1. Pelez et émincez l'oignon et l'ail. 2. Lavez et épluchez les carottes, coupez-les en rondelles. 3. Détaillez la chair du potiron en gros dés. Dans une marmite, faites chauffer l'huile d'olive. 4. Ajoutez l'oignon et l'ail et laissez-les revenir à feu doux pendant 5 minutes. 5. Ajoutez les carottes et le potiron. Couvrez d'eau à hauteur et ajoutez le cube de bouillon (optionnel). 6. Portez à ébullition puis baissez le feu et laissez cuire 25 minutes. Mixez les légumes avec le lait et une partie du jus de cuisson, jusqu'à obtenir la consistance désirée. 7. Salez légèrement et poivrez. Réchauffez à feu doux et servez.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [289 g]	% AR
ÉNERGIE	23 kcal	66 kcal	3 %
PROTÉINES	1 g	3 g	7 %
GLUCIDES	5 g	16 g	6 %
SUCRES	4 g	10 g	11 %
LIPIDES	1 g	3 g	5 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	4 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	16 %
SODIUM	23 mg	66 mg	3 %