Justine
Diététicien · 629505150

SOUPE DE NAVETS AU CURRY

4 portions

INGRÉDIENTS

- 2 bottes de navet, pelé, cru (1000 g)
- 100 grammes de curry, poudre
- 2 cuillères à soupe de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT (48 g)
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- 1 assiette ou bol de bouillon de légumes, déshydraté reconstitué (400 g)
- 1 cuillère à café de persil, frais (2 g)

MODE DE PRÉPARATION

1º Pelez et hachez les oignons. Épluchez les navets et coupez-les en morceaux. Dans une marmite, faites chauffer l'huile d'olive. Ajoutez les oignons et le curry et laissez fondre 5 minutes à feu doux. Versez les navets, et faites cuire encore 5 minutes. Couvrez d'eau à hauteur et ajoutez le cube de bouillon. Portez à ébullition puis baissez le feu et laissez frémir 30 minutes. Lavez et ciselez le persil. Mixez les légumes avec le jus de cuisson. Salez légèrement et poivrez. Ajoutez la crème et réchauffez à feu doux. Servez bien chaud, décoré de persil ciselé.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (318 g)	% AR
ÉNERGIE	36 kcal	113 kcal	6 %
PROTÉINES	2 g	6 g	11 %
GLUCIDES	3 g	10 g	4 %
SUCRES	3 g	8 g	9 %
LIPIDES	2 g	7 g	10 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	11 %
FIBRES ALIMENTAIRES	5 g	17 g	68 %
SODIUM	105 mg	333 mg	14 %