

**SOUPE MINESTRONE** 40 minutes 6 portions**INGRÉDIENTS**

- 1 unité petite de courgette, pulpe et peau, crue (250 g)
- 1 unité grosse de brocoli, cru (400 g)
- 200 grammes de haricot vert, surgelé, cru
- 400 grammes de tomate, pelée, appertisée, égouttée
- 1 unité moyenne de poireau, cru (225 g)
- 4 unités moyennes de carotte, crue (400 g)
- 100 grammes d'oignon cru
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 1 cube de bouillon de boeuf, déshydraté (10 g)
- 4 verres d'eau du robinet (1000 g)
- 120 grammes de parmesan

**MODE DE PRÉPARATION**

- 1° Couper en tout petits morceaux la courgette, les carottes, le brocoli, les haricots, l'oignon et l'ail.
- 2° Ajouter les tomates pelées, le poireau émincé, le cube et demi de bouillon de poule et les 2l d'eau.
- 3° Faire cuire 20 à 30 minutes selon la chaleur de votre plaque de cuisson. Ajouter sel et poivre selon votre goût.
- 4° Servir avec du parmesan.

**INFORMATION NUTRITIONNELLE**

	PAR 100 g	PAR PORTION (482 g)	% AR
ÉNERGIE	33 kcal	159 kcal	8 %
PROTÉINES	2 g	11 g	22 %
GLUCIDES	3 g	12 g	5 %
SUCRES	2 g	8 g	9 %
LIPIDES	2 g	7 g	11 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	22 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	6 g	25 %
SODIUM	97 mg	470 mg	20 %