



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 % |