



## SOUPE À L'ABRICOT

 15 minutes 4 portions

## INGRÉDIENTS

- 8 unités petites d'abricot, dénoyauté, cru (320 g)
- 400 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 1 cuillère à soupe bombée d'amidon de maïs ou féculé de maïs (24 g)
- 10 grammes d'amandes en poudre
- 10 grammes d'amandes

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Laver les abricots et les dénoyauter.
- 2° Délayer un peu de lait froid avec la féculé de maïs et verser dans une casserole avec le reste du lait, la poudre d'amandes et 6 abricots.
- 3° Faire chauffer en remuant avec une spatule en bois jusqu'à léger épaississement, puis laisser tiédir hors du feu.
- 4° Couper les abricots restants en lamelles et réserver.
- 5° Mixer le contenu de la casserole et le verser dans des coupes à glace. Réserver au réfrigérateur.
- 6° Poêler à sec les amandes effilées. Au moment de servir, poser les lamelles d'abricots sur la soupe et décorer d'amandes grillées.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

|                     | PAR 100 g | PAR PORTION (191 g) | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE             | 72 kcal   | 137 kcal            | 7 %  |
| PROTÉINES           | 3 g       | 5 g                 | 11 % |
| GLUCIDES            | 9 g       | 17 g                | 7 %  |
| SUCRES              | 5 g       | 10 g                | 11 % |
| LIPIDES             | 2 g       | 5 g                 | 7 %  |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 1 g       | 1 g                 | 5 %  |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 1 g       | 2 g                 | 8 %  |
| SODIUM              | 21 mg     | 41 mg               | 2 %  |