



## 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 épaissement, 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 %