



SOUPE D'HIVER

4 portions

INGRÉDIENTS

- 20 grammes de panais, cru
- 200 grammes de carotte, crue
- 450 grammes de courge, crue
- 1 unité moyenne d'oignon, cru (115 g)
- 1 unité moyenne de poireau, cru (225 g)
- 2 grammes de laurier, feuille
- 100 grammes de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT
- 2 grammes de thym, séché
- 750 grammes de bouillon de légumes, déshydraté reconstitué

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Lavez et épluchez les panais et les carottes ainsi que les courges puis coupez-les en morceaux. Épluchez et émincez l'oignon et le poireau.
- 2° Dans une grande casserole, faites chauffer un peu d'huile d'olive et faites suer l'oignon et le poireau avec le laurier et le thym. Ajoutez ensuite les carottes, la courge et les panais. Faites revenir le tout 1 à 2 minutes, puis versez le bouillon de volaille et assaisonnez de poivre. Portez à ébullition, puis laissez mijoter les légumes sur feu moyen, 20 à 25 minutes.
- 3° Mixez ensuite la soupe et ajoutez la crème fraîche.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (452 g)	% AR
ÉNERGIE	22 kcal	98 kcal	5 %
PROTÉINES	1 g	4 g	8 %
GLUCIDES	3 g	12 g	5 %
SUCRES	2 g	9 g	10 %
LIPIDES	1 g	6 g	8 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	18 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	6 g	22 %
SODIUM	111 mg	503 mg	21 %