Justine
Diététicien · 629505150

CRÈME DE CÉLERI AU PARMESAN

4 portions

INGRÉDIENTS

- 500 grammes de céleri-rave, cru
- 300 grammes de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT
- 1 morceau grand de parmesan (80 g)
- 100 grammes de pomme de terre, sans peau, crue
- 4 petites tranches moyennes de pain complet ou intégral (à la farine T150) (160 g)
- 4 tranches moyennes de jambon cru (120 g)

MODE DE PRÉPARATION

1° Coupez le céleri et les pommes de terre épluchés en petits morceaux et faites-les cuire avec la crème et 70 cl d'eau 45min à feu doux.
2° Ajoutez ¾ du parmesan puis mixez. Poivrez
3° Préchauffez le four à 180°C. Posez le jambon sur les tranches de pain. Saupoudrez du reste de parmesan et enfournez 10min.
4° Servez la soupe avec la tartine grillée.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (315 g)	% AR
ÉNERGIE	142 kcal	449 kcal	22 %
PROTÉINES	7 g	22 g	43 %
GLUCIDES	9 g	29 g	11 %
SUCRES	2 g	5 g	6 %
LIPIDES	8 g	26 g	37 %
ACIDES GRAS SATURÉS	5 g	15 g	77 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	11 g	44 %
SODIUM	332 mg	1047 mg	44 %