



CRÈME DE POMMES DE TERRE, CHEDDAR ET CHORIZO

4 portions

INGRÉDIENTS

- 500 grammes de pomme de terre, sans peau, crue
- 10 tranches fines de chorizo (40 g)
- 75 grammes de cheddar
- 1 unité grande d'oignon, cru (205 g)
- 1 cube de bouillon de volaille, déshydraté (10 g)
- 2 cuillères à soupe de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT (48 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites revenir les pommes de terre et l'oignon 5 min dans l'huile d'olive. Ajoutez le cube de bouillon et 75 cl d'eau, laissez mijoter 20 min à feu doux.
- 2° Mixez avec la moitié du bouillon, la crème et le cheddar pour avoir un mélange très lisse. Ajustez la texture avec le bouillon.
- 3° Poêlez le chorizo 5 min à feu doux jusqu'à ce qu'il croustille. Égouttez sur du papier absorbant, puis émiettez grossièrement sur la soupe chaude.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (220 g)	% AR
ÉNERGIE	113 kcal	248 kcal	12 %
PROTÉINES	5 g	11 g	21 %
GLUCIDES	11 g	25 g	9 %
SUCRES	2 g	4 g	5 %
LIPIDES	6 g	13 g	19 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	7 g	35 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	4 g	14 %
SODIUM	369 mg	809 mg	34 %