

NAGE DE RAVIOLES AUX LÉGUMES

4 portions

INGRÉDIENTS

- 250 grammes de ravioles
- 1 unité grande de carotte, crue (165 g)
- 1 unité grande de courgette, pulpe et peau, crue (550 g)
- 1 cube de bouillon de volaille, déshydraté (10 g)
- 740 grammes d'eau du robinet
- 1 cuillère à café de persil, frais (2 g)

MODE DE PRÉPARATION

1° Préparez d'abord les ravioles en les séparant les unes des autres. Réservez-les. Lavez les légumes. Épluchez les carottes et coupez ses extrémités. Faites de même avec les courgettes. À l'aide d'un couteau économe, réalisez de fines bandes de carotte et de courgette, dans le sens de la longueur. Faites bouillir l'eau avec le bouillon cube puis plongez-y les légumes pendant 3 ou 4 min. Ajoutez les ravioles. Dès qu'elles remontent à la surface, répartissez la nage dans 4 bols. Parsemez de persil et dégustez chaud.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (429 g)	% AR
ÉNERGIE	52 kcal	223 kcal	11 %
PROTÉINES	2 g	10 g	21 %
GLUCIDES	6 g	25 g	10 %
SUCRES	1 g	5 g	6 %
LIPIDES	2 g	8 g	12 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	1 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	10 %
SODIUM	123 mg	530 mg	22 %