



SOUPE FROIDE OU CHAUDE À LA COURGETTE, MENTHE ET FROMAGE DE CHÈVRE

Soupe à servir toute l'année !

 5 minutes 40 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 500 grammes de courgette, pulpe et peau, crue
- 60 grammes de fromage de chèvre bûche
- 300 grammes de pomme de terre, sans peau, crue
- 5 grammes de menthe, fraîche
- 500 grammes d'eau du robinet
- 1 c. à café d'huile d'olive [4 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faire cuire les pommes de terre.
- 2° Laver et couper les courgettes en petits dés. Les faire rissoler dans un peu d'huile jusqu'à ce qu'elles dorent. Saler et poivrer. Recouvrez d'un filet d'eau et laissez mijoter pendant 30 minutes.
- 3° Mixer les courgettes avec les pommes de terre égouttées, le chèvre et quelques feuilles de menthe. Ajuster la quantité d'eau selon les préférences.
- 4° Servez froid ou chaud.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (342 g)	% AR
ÉNERGIE	39 kcal	133 kcal	7 %
PROTÉINES	2 g	6 g	12 %
GLUCIDES	4 g	14 g	6 %
SUCRES	1 g	3 g	3 %
LIPIDES	1 g	5 g	7 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	13 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	11 %
SODIUM	32 mg	110 mg	5 %