



SOUPE DE LÉGUMES

Une soupe très simple que vous pouvez assaisonner comme vous le souhaitez. Pensez aux petits croûtons.

 15 minutes 45 minutes 8 portions

INGRÉDIENTS

- 1 gros oignon (200 g)
- 200 grammes de pomme de terre, sans peau, crue
- 3 carottes (300 g)
- 1 grande courgette (550 g)
- 2 navets (200 g) **ou** 2 petits poireaux (200 g)
- 2 gousses d'ail, cru (12 g)
- 2 cuillères à soupe de persil, frais (10 g)
- 1 cube de bouillon de volaille ou de légumes (10 g)
- 100 gramme de crème légère 8% MG, fluide ou épaisse **ou** 80 grammes de fromage frais nature Carrefour
- 500 grammes d'eau du robinet

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Lavez, épluchez et coupez les légumes. Mettez à cuire pendant 20/30 minutes dans l'eau bouillante avec le cube de bouillon.
- 2° Mixez et ajoutez la crème légère ou le fromage frais et le persil. Mixez à nouveau. Rectifiez l'assaisonnement et la quantité d'eau si besoin.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (259 g)	% AR
ÉNERGIE	30 kcal	77 kcal	4 %
PROTÉINES	1 g	3 g	6 %
GLUCIDES	5 g	12 g	5 %
SUCRES	2 g	5 g	6 %
LIPIDES	0 g	1 g	2 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	2 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	15 %
SODIUM	109 mg	281 mg	12 %