Murielle Gaboriau
Diététicien · 449505460

SOUPE DE BROCOLIS ST-MORÊT ET NOIX

40 minutes
2 portions

INGRÉDIENTS

- 600 grammes de brocoli, frais ou surgelé, cru
- 1 portion petite d'oignon, cru (50 g)
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 1/2 cube de bouillon de viande et légumes type pot-au-feu, dégraissé, déshydraté (5 g)
- 1000 grammes d'eau du robinet
- 50 grammes de spécialité fromagère non affinée environ 25% MG, type fromage en barquette à tartiner ou coque fromagère
- 10 moitiés de noix, séchée, cerneaux (30 g)

MODE DE PRÉPARATION

1° Dans une grande casserole, verser le brocolis et recouvrir d'eau.
2° Ajouter le demi cube de bouillon, l'huile d'olive et le demi oignon grossièrement haché.
3° Ajouter du poivre, du sel aux herbes et des branches de romarin selon les goûts.
4° Cuire environ 20 minutes.
5° Mixer et ajouter le Saint-Morêt. Bien mélanger.
6° Verser dans les bols et parsemer de noix concassées.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (823 g)	% AR
ÉNERGIE	14 kcal	114 kcal	6 %
PROTÉINES	1 g	11 g	22 %
GLUCIDES	1 g	8 g	3 %
SUCRES	1 g	6 g	6 %
LIPIDES	3 g	22 g	32 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	6 g	31 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	8 g	33 %
SODIUM	81 mg	669 mg	28 %