Océane Dubois
Diététicien · 599507464

SOUPE DE BUTTERNUT

15 minutes
55 minutes
4 portions

INGRÉDIENTS

- 1000 grammes de courge doubeurre (butternut), pulpe, crue
- 1 portion grande d'oignon, cru (150 g)
- thym
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- noix de muscade
- sel
- poivre
- 100 grammes de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT

MODE DE PRÉPARATION

1° Épluchez les oignons puis coupez les en morceaux. Lavez la courge butternut, coupez-la en deux, retirez la peau et les graines. Coupez la chair de courge en gros morceaux.
2° Dans une grande casserole, faites chauffer l'huile d'olive, puis une fois celle-ci chaude, faites y revenir les oignons et les morceaux de butternut jusqu'à ce que cela « commence à accrocher » au fond de la casserole.
3° Ajoutez de l'eau environ 1L, le thym puis portez à ébullition. Laissez mijoter une demi heure à feu doux.
4° Mixez finement. Salez et poivrez à convenance. Ajoutez un peu de noix de muscade.
5° Ajoutez la crème au moment de servir.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (375 g)	% AR
ÉNERGIE	23 kcal	88 kcal	4 %
PROTÉINES	1 g	4 g	9 %
GLUCIDES	5 g	20 g	8 %
SUCRES	3 g	10 g	11 %
LIPIDES	2 g	9 g	13 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	22 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	8 g	31 %
SODIUM	41 mg	155 mg	6 %