

SOUPE DE COURGETTES CURRY COCO

 2 portions

INGRÉDIENTS

- 200 grammes de courgette, pulpe et peau, cuite
- 400 grammes de bouillon de légumes
- 30 grammes de lait de coco ou Crème de coco
- 1 CC de pâte de curry rouge (à votre convenance)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mettre dans une casserole les courgettes et l'oignon coupés en petits morceaux, ajouter la pâte de curry et le bouillon de légumes. Laisser mijoter jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Ajouter le lait de coco et mixer.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (325 g)	% AR
ÉNERGIE	26 kcal	85 kcal	4 %
LIPIDES	1 g	5 g	7 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	15 %
CHOLESTÉROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIUM	163 mg	529 mg	22 %
GLUCIDES	1 g	3 g	1 %
SUCRES	1 g	2 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	7 g	28 %
PROTÉINES	1 g	3 g	—