

SOUPE DE POTIMARRON

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 1 potimarron, pulpe, cru de taille moyenne
- 2 carottes
- 1 branche de céleri
- 1 portion petite d'oignon, cru (50 g)
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- bouillon de légumes

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Coupez le potimarron en 2, évidez et coupez en petits morceaux (pas besoin d'éplucher!) Epluchez les carottes et taillez en rondelles Coupez le céleri en petits morceaux
- 2° Emincez l'oignon. Dans un faitout, faites revenir l'oignon dans l'huile d'olive 5mn et ajouter les légumes coupés en morceaux. Couvrez avec du bouillon de légumes (ou de volaille) et laissez cuire 30mn
- 3° Mixer la soupe à l'aide d'un mixer plongeant ou blender (ajuster la quantité de liquide en fonction de vos préférences pour la texture de votre soupe) Salez et poivrez. Dégustez

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (415 g)	% AR
ÉNERGIE	22 kcal	90 kcal	5 %
LIPIDES	1 g	3 g	5 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	3 %
CHOLESTÉROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIUM	92 mg	382 mg	16 %
GLUCIDES	3 g	11 g	4 %
SUCRES	1 g	2 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	17 %
PROTÉINES	1 g	2 g	—