

POTAGE DE CÉLERI

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 500 grammes de céleri-rave, cru
- 3 unités petites de navet, pelé, cru (210 g)
- 1 unité moyenne de pomme, pulpe, crue (220 g)
- 50 cl de lait d'avoine ou d'amande
- 20 grammes de fenouil, graine et autres graines de votre choix

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Peler le céleri-rave et le couper en cubes. Epluchez les navets et faire de même
- 2° Pelez et épépiner la pomme avant de la couper en quartiers
- 3° Chauffer le lait dans une casserole, y plonger le céleri, les navets, et la pomme. Laisser cuire environ 15mn
- 4° Pendant ce temps, torréfier les graines rapidement dans une poêle
- 5° Mixer la soupe à l'aide d'un blender ou d'un mixer plongeant jusqu'à obtenir la consistance de votre choix (vous devez donc ajuster la quantité de liquide)
- 6° Assaisonner de fleur de sel, poivre et des épices de votre choix. Servez la soupe et parsemer de graines

INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | PAR 100 g | PAR PORTION (348 g) | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE | 31 kcal | 106 kcal | 5 % |
| LIPIDES | 1 g | 2 g | 3 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 0 g | 0 g | 0 % |
| CHOLESTÉROL | 0 mg | 0 mg | 0 % |
| SODIUM | 34 mg | 117 mg | 5 % |
| GLUCIDES | 6 g | 21 g | 7 % |
| SUCRES | 3 g | 12 g | — |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 2 g | 8 g | 31 % |
| PROTÉINES | 1 g | 4 g | — |