



## SOUPE DE LÉGUMES

Une soupe très simple que vous pouvez assaisonner comme vous le souhaitez. Pensez aux petits croûtons.

 15 minutes 45 minutes 2 portions

## INGRÉDIENTS

- 10 grammes de bouillon de volaille, déshydraté reconstitué
- 1 unité grande d'oignon, cru (205 g)
- 3 unités de la taille dun œuf de poule de pomme de terre, sans peau, crue (150 g)
- 4 unités moyennes de carotte, crue (400 g)
- 2 unités grandes de courgette, pulpe et peau, crue (1100 g)
- 2 unités grosses de navet, pelé, cru (280 g)
- 1 portion grande de tomate, crue (150 g)
- 2 gousses d'ail, cru (12 g)
- 5 cuillères à soupe de persil, frais (100 g)

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mettez tous les ingrédients épluchés à cuire pendant 30 minutes dans l'eau bouillante avec le cube de bouillon.
- 2° Mixez le tout au blender et bon appétit !

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (1164 g)	% AR
ÉNERGIE	24 kcal	274 kcal	14 %
PROTÉINES	1 g	14 g	29 %
GLUCIDES	5 g	53 g	20 %
SUCRES	3 g	34 g	37 %
LIPIDES	0 g	4 g	5 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	3 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	20 g	78 %
SODIUM	23 mg	264 mg	11 %