



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 d'un 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 % |