



CRÈME DE BROCOLIS

Une soupe crémeuse et onctueuse riche en protéines.

 20 minutes 45 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 3 unités grosses de brocoli, cru (1200 g)
- 2 unités grandes de poireau, cru (720 g)
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 750 grammes de bouillon de poule
- 300 grammes de spécialité à base de crème légère 8% MG, fluide ou épaisse
- 1/2 citron
- 2 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra (8 g)
- 10 grammes de beurre à 82% MG, doux
- 60 grammes de beaufort râpé
- 15 grammes de persil, frais

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Détachez les brocolis en fleurettes, rincez-les.
- 2° Pelez et émincez les oignons, les poireaux et l'ail. Chauffez l'huile avec le beurre dans une marmite et faites-les fondre sur feu doux, 5 à 8 min. Ajoutez les fleurettes de brocolis et le persil ciselé. Versez doucement le bouillon chaud. Salez, poivrez, couvrez et laissez mijoter 20 min.
- 3° Réservez quelques morceaux de brocoli pour le dressage et mixez le reste au mixeur plongeant, en procédant par impulsions courtes. Ajoutez la crème et le jus de citron. Mixez à nouveau.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (617 g)	% AR
ÉNERGIE	35 kcal	217 kcal	11 %
PROTÉINES	3 g	16 g	33 %
GLUCIDES	3 g	16 g	6 %
SUCRES	2 g	11 g	12 %
LIPIDES	2 g	14 g	20 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	7 g	36 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	11 g	43 %
SODIUM	100 mg	616 mg	26 %