



MINISTRONE AUX POIS CHICHES

Une entrée de légumes avec un bon apport en protéines.

 20 minutes 1 heure 4 portions

INGRÉDIENTS

- 2 carottes
- 1 oeuf
- 2 poireaux
- 4 courgettes
- ignon
- 1 tomates
- 5 grammes de basilic, frais
- 1 cube de bouillon de volaille, dégraissé (10 g)
- 1 portion petite de pois chiche, en conserve (100 g)
- 1 cuillère à café de beurre à 82% MG, doux (7 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Lavez les légumes et les détaillez en petits cube. Réservez la tomate. Faire revenir les autres légumes dans le beurre pendant 15 minutes. Ajoutez de l'eau à hauteur des légumes, plus 1 cm, puis ajoutez le cube de bouillon. Faire cuire 20 minutes.
- 2° Epluchez la tomate et la mixez avec du basilic. Ajoutez cette préparation au minestrone avec les pois chiches et laissez réchauffer 10 minutes avant de servir.
- 3° ASTUCES: utilisez du basilic frais ou surgelé.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (923 g)	% AR
ÉNERGIE	27 kcal	249 kcal	12 %
PROTÉINES	1 g	14 g	27 %
GLUCIDES	4 g	35 g	13 %
SUCRES	2 g	23 g	25 %
LIPIDES	1 g	5 g	7 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	2 g	9 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	16 g	62 %
SODIUM	68 mg	627 mg	26 %