



VELOUTÉ DE TOMATES ET CHAMPIGNONS

Rajouter de la douceur à votre velouté de tomates avec des champignons.

 5 minutes 15 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 1 unité grande d'oignon, cru émincé [205 g]
- 1 boîte moyenne de tomates pelées , au jus [400 g]
- 1 cuillère à café de persil, déshydraté [2 g]
- 1 boîte de champignon de Paris émincés
- 1/2 de tablette de bouillon de volaille, dégraissé [10 g]
- 1 gramme de laurier, feuille
- 1 pincée de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré (marin, ignigène ou gemme)
- 1 gramme de poivre noir, poudre

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Coupez les tomates en 4 et les mettre avec leur jus, dans une casserole. Ajouter l'oignon, la demi-tablette de bouillon de volaille, le persil et la feuille de laurier. Salez poivrez. Ajoutez 25cl d'eau chaude. Faire chauffer à feu doux, à couvert, pendant 5 minutes. Retirez la feuille de laurier puis mixez la préparation.
- 2° Rincez les champignons , les égouttez et les ajoutez au velouté . Laissez réchauffer à feu doux quelques minutes puis servir.
- 3° ASTUCE: faite fondre de petits tas de parmesan râpé, au four, sur une plaque et les servir en accompagnement.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [183 g]	% AR
ÉNERGIE	22 kcal	41 kcal	2 %
PROTÉINES	2 g	3 g	6 %
GLUCIDES	5 g	8 g	3 %
SUCRES	4 g	7 g	7 %
LIPIDES	1 g	1 g	2 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	2 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	3 g	12 %
SODIUM	1101 mg	2018 mg	84 %