



SOUPE VELOUTÉ D'ASPERGES VERTES

Une recette de velouté pour varier des classiques.

 5 minutes 15 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 2 petites tablettes de bouillon de volaille dégraissé (10g)
- 2 grand bocaux d'asperge verte
- 4 cuillères à soupe de crème fraîche
- 1,5 litres d'eau

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans une grande casserole, mettre 1,5 litres d'eau et les tablettes de bouillon de volaille, portez à ébullition. Ajoutez les asperges égouttées et faites de nouveau bouillir 5 minutes.
- 2° Mixez à même la casserole et servir avec la crème fraîche.
- 3° ASTUCES: vous pouvez également mixer la soupe dans un blender et la consommer directement dans des bols.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (114 g)	% AR
ÉNERGIE	40 kcal	46 kcal	2 %
PROTÉINES	1 g	2 g	3 %
GLUCIDES	2 g	2 g	1 %
SUCRES	1 g	1 g	1 %
LIPIDES	4 g	4 g	6 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	3 g	13 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	5 %
SODIUM	444 mg	506 mg	21 %