Welter Ketty
Diététicien · 499502177

SOUPE DE MÂCHE

30 minutes
1 heure et 10 minutes
4 portions

INGRÉDIENTS

- 40 grammes de beurre à 80% MG, demi-sel
- 100 grammes de crème fraîche d'isigny aop Carrefour
- 250 grammes de mâche, crue
- 3 unités de la taille dun œuf de poule de pomme de terre, sans peau, crue (150 g)
- 1 unité grande d'oignon, cru (205 g)
- 2 unités moyennes d'échalote, crue (52 g)
- 300 grammes de poitrine de porc, fumée, crue
- 3 tranches moyennes de pain de mie, complet (105 g)
- 0.1 gramme de poivre noir, poudre
- 0.1 gramme de fleur de sel, non iodée, non fluorée

MODE DE PRÉPARATION

1° Emincer oignon et échalotes, et les faire blondir dans le beurre, ainsi que la mâche lavée et essorée. Laisser environ 5 min.
2° Pendant ce temps, peler les pommes de terre et coupez-les en dés. Au bout des 5 min, rajouter les pommes de terres à la mâche et aux oignons. Y verser 1,5 litres d'eau bouillante. Cuire à feu très doux 30 min.
3° Pendant que la soupe cuit, faire frire de petits morceaux de poitrine fumée à la poêle, et dans une autre poêle, de petits morceaux de pain de mie dans du beurre pour en faire de petits croûtons.
4° Ajouter la crème fraîche à la soupe en fin de cuisson et assaisonner, puis mixer le tout. Servir avec les croûtons et les lardons.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (300 g)	% AR
ÉNERGIE	171 kcal	514 kcal	26 %
PROTÉINES	6 g	18 g	35 %
GLUCIDES	8 g	24 g	9 %
SUCRES	2 g	6 g	7 %
LIPIDES	13 g	40 g	56 %
ACIDES GRAS SATURÉS	7 g	20 g	101 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	6 g	23 %
SODIUM	319 mg	958 mg	40 %