



## SOUPE PATATE DOUCE, COURGE ET PANAIS

Une soupe pour l'hiver qui change un peu...

 15 minutes 40 minutes 4 portions

## INGRÉDIENTS

- 200 grammes de courge doubeurre (butternut), pulpe, crue
- 200 grammes de panais, cru
- 200 grammes de patate douce, crue
- 1 unité grande d'oignon, cru (205 g)
- 1 cube de bouillon de volaille, déshydraté (10 g)
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Lavez, épluchez, coupez en dés les légumes
- 2° Pelez émincez l'oignon
- 3° Dans une casserole faites revenir l'oignon dans l'huile
- 4° Dans une casserole faites revenir l'oignon dans l'huile
- 5° Ajoutez les légumes. Ajoutez 1,5 l d'eau avec le bouillon
- 6° Faites cuire 25 mn
- 7° Mixez, servez en décorant les assiettes de petites graines de courges
- 8° Mixez, servez en décorant les assiettes de petites graines de courges

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

|                     | PAR 100 g | PAR PORTION (205 g) | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE             | 43 kcal   | 87 kcal             | 4 %  |
| PROTÉINES           | 1 g       | 3 g                 | 6 %  |
| GLUCIDES            | 10 g      | 21 g                | 8 %  |
| SUCRES              | 4 g       | 9 g                 | 10 % |
| LIPIDES             | 1 g       | 2 g                 | 3 %  |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 0 g       | 0 g                 | 2 %  |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 3 g       | 6 g                 | 23 % |
| SODIUM              | 264 mg    | 541 mg              | 23 % |