



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 %