






SOUPE BROCOLI/CÉLERI

Soupe de légumes verts.

 5 minutes
 15 minutes
 4 portions

INGRÉDIENTS

- 1 gros bouquet de brocoli
- 3 tiges de céleri branche
- 1 échalote
- 2 gousses d'ail
- curcuma
- sel
- poivre noir
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Découpez le brocoli (les fleurettes, les tiges et le pied se consomment) et les branches de céleri.
- 2° Faites revenir dans 1 cuillère à soupe d'huile l'échalote et l'ail pendant 1 minute. Ajoutez les légumes, les épices et 1 litre d'eau.
- 3° Faites cuire sous pression pendant 8 minutes (ou dans une casserole durant 20 minutes).
- 4° Mixez l'ensemble et dégustez !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (101 g)	% AR
ÉNERGIE	39 kcal	40 kcal	2 %
PROTÉINES	3 g	3 g	6 %
GLUCIDES	4 g	4 g	1 %
SUCRES	2 g	2 g	2 %
LIPIDES	3 g	3 g	4 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	2 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	3 g	12 %
SODIUM	323 mg	327 mg	14 %