

SOUPE PROTEINEE AUX 5 LEGUMES



Recette savoureuse d'une soupe protéinée aux 5 légumes

| INGREDIENTS | ORDRE | % POURCENTAGE |
|-----------------------------------|----------|---------------|
| POMMES DE TERRE | A | 9,40% |
| POIREAUX | A | 5,00% |
| NAVETS | A | 2,50% |
| CAROTTES | A | 14,00% |
| EAU | A | 58,50% |
| OIGNONS EMINCES SURGELES | A | 2,50% |
| HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA | A | 1,00% |
| COURGETTES EN RONDELLES SURGELEES | A | 5,00% |
| SALTEC® NATURAL 065 | B | 0,35% |
| HI-BOOSTER® 001 | B | 0,20% |
| BASILIC DESHYDRATE | B | 0,05% |
| MICRO PROTEIN P6 | B | 1,50% |



- 1 - Laver, éplucher et couper tous les légumes frais.
- 2 - Dans une casserole, ajouter les légumes et l'huile d'olive (A) et les faire revenir 5 min à feu moyen.
- 3 - Ajouter l'eau et faire bouillir pendant 25 min à feu moyen avec le couvercle. Mélanger de temps en temps.
- 4 - Transvaser le tout dans le bol du Thermomix® et ajouter tous les ingrédients secs (B). Mixer les légumes à une vitesse de 2000 RPM pendant 1 min.
- 5 - Dresser ou conserver la soupe.

PRÉPARATION

SOUPE PROTEINEE AUX 5 LEGUMES



Valeurs nutritionnelles pour 100 g

| | |
|--------------------------|-----------------|
| Énergie | 125KJ 30Kcal |
| Matières grasses | 1,1g |
| dont acides gras saturés | 0,2g |
| Glucides | 2,8g |
| dont sucres | 0,9g |
| Protéines | 1,7g |
| Sel | 0,3g |
| Fibres | 0,9g |



MICRO PROTEIN P6

Protéine de pois jaune

- Apport en protéines végétales permettant d'obtenir une recette source/riche en protéines
- Faible impact en bouche et sur la texture

HI-BOOSTER® 001

Extrait de levure

- Exhausteur de goût naturel
- Sans additif - clean label
- Sans allergène

