

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

