

RAGOÛT DE LÉGUMES DE PRINTEMPS

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 150 grammes de poireau, surgelé, cru
- 2 unités petites d'oignon, cru (120 g) ou oignons nouveaux
- 100 grammes d'asperge, verte, crue
- 150 grammes d'épinard, cru
- 350 grammes de fève, pelée, surgelée, crue
- 350 grammes de petits pois, surgelés, crus
- 300 grammes de bouillon de volaille
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 3 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (30 g)
- 30 grammes de menthe, fraîche
- 20 grammes de ciboulette ou Ciboulette, fraîche

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Ôter le vert et la barbe du poireau, coupez-le en 2 dans la longueur, lavez-le et émincez-le. Cuire à la vapeur 5/6mn
- 2° Hachez les oignons nouveaux. Equeutez les asperges, lavez et essorez les épinards. Faites revenir les oignons dans un fait-tout avec l'huile d'olive. Ajouter l'ail, les légumes et le bouillon de volaille. Laissez mijoter 20/30mn
- 3° Parsemez de ciboulette et de menthe

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (399 g)	% AR
ÉNERGIE	75 kcal	301 kcal	15 %
LIPIDES	2 g	9 g	14 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	6 %
CHOLESTÉROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIUM	81 mg	322 mg	13 %
GLUCIDES	7 g	26 g	9 %
SUCRES	2 g	9 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	15 g	60 %
PROTÉINES	5 g	21 g	—