Sabrina Leroy
Coach de santé

SOUPE DE CONCOMBRE AU CÉLERI

10 minutes
4 portions

INGRÉDIENTS

- 1.5 unités moyennes de concombre, pulpe et peau, cru (615 g)
- 400 grammes de céleri branche, cru
- 400 grammes de fromage blanc nature ou fromage blanc de brebis ou de chèvre
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile de noix (10 g)
- 10 grammes de coriandre, graine
- 4 brins de Ciboulette, fraîche
- 1/2 citron

MODE DE PRÉPARATION

1° Epluchez le concombre (une bande sur 2). taillez en morceau, ainsi que le céleri
2° Plongez le céleri dans l'eau bouillante pendant 5mn. Egouttez
3° Mixer finement le concombre, le céleri, le fromage blanc et le jus de citron
4° Salez et poivrez et au moment de servir, arrosez d'un filet d'huile de noix et parsemez de graines de coriandre moulues et de ciboulette ciselée

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (368 g)	% AR
ÉNERGIE	42 kcal	154 kcal	8 %
LIPIDES	2 g	7 g	10 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	13 %
CHOLESTÉROL	5 mg	18 mg	6 %
SODIUM	33 mg	122 mg	5 %
GLUCIDES	3 g	11 g	4 %
SUCRES	2 g	7 g	–
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	15 %
PROTÉINES	3 g	10 g	–