

SOUPE DE CHOU-FLEUR AU GORGONZOLA

 6 portions

INGRÉDIENTS

- un petit chou-fleur
- 1 grosse pomme de terre
- 1 litre de bouillon de légumes
- 50 grammes de gorgonzola
- 40cl de lait d'avoine

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Pelez, rincez et coupez en petits morceaux la pomme de terre
- 2° Lavez le chou fleur et détaillez le. Placez le chou et la pomme de terre dans un faitout et recouvrez du bouillon. Laissez cuire pendant une trentaine de minutes jusqu'à que les légumes soient bien cuits.
- 3° Mixez en faisant attention à la consistance désiré (on retire peut être du bouillon) avec le gorgonzola et le lait. Assaisonnez à votre convenance

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [333 g]	% AR
ÉNERGIE	25 kcal	84 kcal	4 %
LIPIDES	1 g	3 g	5 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	9 %
CHOLESTÉROL	2 mg	7 mg	2 %
SODIUM	139 mg	464 mg	19 %
GLUCIDES	3 g	8 g	3 %
SUCRES	0 g	2 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	8 %
PROTÉINES	1 g	4 g	—