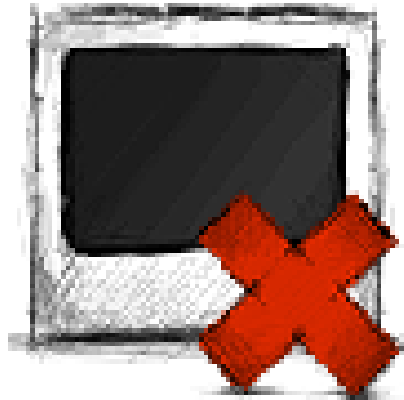


Soupe de legumes

Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :5 min

Temps de cuisson/repos :25 min

Calories par portion : 59.25 Kcal

Charge glycémique par portion: 5.302

Les ingrédients

- 100.0 gr Carotte
- 25.0 gr Panais (cru)
- 100.0 gr Oignon
- 150.0 gr Pommes de terre
- 10.0 gr Persil
- 2.0 u Bouillon cube boeuf

Etape 1: Eplucher les légumes

Etape 2: couper les carottes, le panais et l'oignon

Etape 3:Cuire pendant 20 minutes

ensuite couper les pommes de terre en petit cubes, les rajouter dans la soupe ainsi que le bouillon cube.
Quand les pommes de terre sont cuites, ajouter le persil et stopper la cuisson.

Etape 4: Bon appétit !