

Soupe Minestrone



4X personnes • Facile • Préparation 20 mn • Cuisson 25 mn



Ingrédients

- ✓ 400 g de grosses carottes
- ✓ 100 g d'oignon
- ✓ 120 g de branche de céleri
- ✓ 160 g de patates douces
- ✓ 50 g de navet
- ✓ 100 g de champignons
- ✓ 100 g de chou râpé
- ✓ 1 c. à soupe d'huile d'olive
- ✓ 2 gousses d'ail écrasées
- ✓ 2 c. à soupe de purée de tomates
- ✓ 1,5 L de bouillon de légumes
- ✓ 400 g de tomates hachées
- ✓ 150 g de **Spaghettis Loprofin** non cuits, coupés en petites longueurs

Préparation

Chauffer l'huile dans une grande casserole et faire revenir l'oignon, l'ail et les champignons à feu vif pendant 5 mn, jusqu'à ramollissement.

Ajouter le céleri, la patate douce, le navet, la purée de tomates, le bouillon et les carottes et porter à ébullition.

Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant 10 mn.

Ajouter les **Spaghettis Loprofin**, puis cuire encore 10 mn, ajouter le chou pour les 2 dernières minutes.

Assaisonner au goût et servir.



Pour une portion	Valeur énergétique	EP	PHE	VAL	MET	LEU	LYS	TYR
	275 kcal	4,49 g	158 mg	189 mg	56 mg	225 mg	228 mg	103 mg
		8 parts	7 ³ / ₅ parts	5 ³ / ₅ parts	4 ¹ / ₂ parts	9 parts		

Entrées

