

MENU PÂQUES - SOUPE CÉLERI RAVE - CREVETTES

INGRÉDIENTS POUR 8 PERSONNES

1 céleri rave
2 gousses d'ail
1 oignon
3 blancs de poireau
2 c.à.s. huile d'olive
Sel et poivre
Alpro soya cuisine light (5% MG)
100g crevettes grises
2 l bouillon de légumes (4 cubes dans 2l l'eau)

PRÉPARATION

Pelez le céleri rave et coupez le en cubes. Coupez les gousses d'ail, l'oignon et le poireau. Faites chauffer l'huile d'olive dans un pot et ajoutez l'oignon et l'ail. Laissez étuver. Ajoutez le poireau et le céleri rave. Laissez étuver pendant 5 minutes sur un feu doux.

Versez le bouillon sur les légumes et mettez à l'ébullition. Laissez cuire pendant 30 à 35 minutes. Mixez et assaisonnez avec sel et poivre. Si la soupe est trop épaisse, vous pouvez ajouter un peu d'eau.

Servez la soupe dans des bols et ajoutez un peu de soya cuisine light et parsemez avec un peu de crevettes grises.

Recette d'Infraligne Beveren

VALEUR CALORIQUE POUR 1 PERSONNE

116,1 Kcal – 3,8g V – 14,1g KH – 6,6g EW

BON APPÉTIT !