

SOUPE AUX CHAMPIGNONS & AU CUMIN

		4:1	3:1	2:1	1:1
Énergie	kcal	245	218	214	227
Lipides	g	24,5	21,1	19,5	17,6
Glucides	g	1,9	2,6	5,2	12,7
Protéines	g	4,3	4,4	4,5	4,4





Difficulté ★★ | Préparation **20 min.** | Cuisson **15 min.**

INGRÉDIENTS*

		4:1	3:1	2:1	1:1
Champignons de Paris émincés (en boîte)	g	50	50	60	80
Oignon émincé	g	10	20	35	40
Pommes de terre	g	0	0	10	50
Bouillon cube de légumes	g	1	1	1	1
Cumin en poudre		1 pincée			
KetoCal® 4:1	g	20	20	16	0
Huile	mL	7	6	7	4
Crème fraîche à 30 % MG	g	0	0	0	40
Beurre	g	4	1	1	1
Eau	mL	150	150	150	150



Plats cuisinés

SOUPE AUX CHAMPIGNONS & AU CUMIN

- Dans une petite casserole, verser l'huile et faire revenir à feu moyen l'oignon émincé (sans coloration) et les champignons (+/- les pommes de terre cuites) environ 5 minutes.
- Toujours à feu moyen, ajouter l'eau et lorsqu'elle frémit, ajouter le bouillon cube qui va se dissoudre. Laisser frémir 7 mn à couvert.
- Ajouter ensuite le **KetoCal® 4:1**, le cumin et le beurre (+/- la crème fraîche).
- Mixer l'ensemble pour obtenir une soupe onctueuse et servir chaud.



Conseils du chef

Les herbes et les épices apportent du goût et peu de glucides !



* Tous les calculs diététiques ont été réalisés par M^{me} Grouazel et M^{me} Chiquot, diététiciennes à l'hôpital Bicêtre