

SOUPE DE TOMATE & POIVRON VERT

		4:1	3:1	2:1	1:1
Énergie	kcal	269	255	238	222
Lipides	g	26,9	24,6	21,6	17,3
Glucides	g	3,5	4,9	7,4	13,3
Protéines	g	3,2	3,4	3,3	3,4



		4:1	3:1	2:1	1:1
Tomates en conserve	g	20	50	50	50
Poivron vert	g	30	30	30	30
Oignon	g	0	0	10	10
Pommes de terre	g	0	0	12	50
Concentré de tomates	g	2	2	2	2
Bouillon cube de poule	g	2	2	2	2
KetoCal® 4:1 Neutre	g	15	13	10	5
Huile	mL	12	11	10	9
Crème fraîche à 40 % MG type Isigny	g	10	10	10	10
Eau	mL	160	150	150	150



Difficulté ★★ | Préparation **10 min.** | Cuisson **35 min.**



Plats cuisinés

SOUPE DE TOMATE & POIVRON VERT

- Mettre dans une poêle le poivron vert, le concentré de tomates et l'huile et faire revenir à feu doux pendant 4 minutes. Pendant ce temps, dans une casserole, faire chauffer l'eau puis ajouter le bouillon cube pour qu'il se dissolve.
- Verser le contenu de la poêle dans la casserole et ajouter les tomates en conserve (+/- les pommes de terre et les oignons) et laisser mijoter l'ensemble pendant 30 minutes.
- Ajouter le **KetoCal® 4:1** et chauffer pendant quelques minutes supplémentaires, tout en remuant de temps en temps.
- Mixer la soupe pour obtenir un mélange onctueux.
- Ajouter la crème fraîche et servir.