

SOUPE AUX CHAMPIGNONS & AU CUMIN

Énergie	kcal	245
Lipides	g	24,5
Glucides	g	1,9 (2 parts)
Protéines	g	4,3



pour 1,9 g de glucides / 2 parts de glucides

INGRÉDIENTS*

Champignons de Paris émincés (en boîte ou frais)	g	50
Oignon émincé	g	10
Bouillon cube de légumes	g	1
Cumin en poudre	1 pincée	
KetoCal® 4:1	g	20
Huile	mL	7
Beurre	g	4
Eau	mL	150



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



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 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.
- 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