

SOUPE DE TOMATE & POIVRON VERT

Énergie	kcal	269
Lipides	g	26,9
Glucides	g	3,5 (3,5 parts)
Protéines	g	3,2



pour 3,5 g de glucides / 3,5 parts de glucides

INGRÉDIENTS*

Tomates en conserve	g	20
Poivron vert	g	30
Concentré de tomates	g	2
Bouillon cube de poule	g	2
KetoCal® 4:1 Neutre	g	15
Huile	mL	12
Crème fraîche à 40 % MG type Isigny	g	10
Eau	mL	160



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 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.

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