

Soupe de potiron

⌚ 30 minutes 👤 4 📊 Moyen

voir la recette en ligne



Préparation

01 Épluchez le potiron et coupez-le en morceaux. Émincez l'oignon pelé et coupez les tomates en dés.

02 Faites fondre la margarine dans une casserole et faites revenir l'oignon. Ajoutez la potiron et les dés de tomates.

03 Faites revenir pendant quelques minutes, puis ajoutez le bouillon de légumes.

04 Faites frire pendant environ 3 minutes, puis versez l'eau.

05 Émiettez le cube de bouillon sur la casserole et portez à ébullition.

06 Laissez mijoter pendant 20 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

07 Mixez la soupe jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse. Ajoutez les minéraux des produits Fresubin. Si vous avez des questions ou des préoccupations, veuillez consulter votre professionnel de santé. Les images présentées sont des suggestions de présentation et à titre illustratif uniquement. Les plats peuvent varier en raison des procédés de fabrication. Des allergènes peuvent être présents ; veuillez vérifier les étiquette du produit et les ingrédients.

Fresubin est une nutrition destinée à des fins médicales. A utiliser uniquement sous contrôle médical, en cas de (risque de) dénutrition.

Ingrédients

Potiron	400 g
Bouillon de légumes	500 ml
Tomates	2
Oignon	1
Fresubin 2 KCAL Drink Neutre	200 ml
Margarine	1 cuillère à soupe
Graines de courge	Pour la finition
Persil plat	Pour la finition
Sel & poivre	Au goût
Paprika en poudre	Au goût

Produits utilisés



Fresubin 2 KCAL Drink - 200 ml (neutre)



0
9

Mélangez à nouveau bien le tout.

10

Servez dans un bol à soupe et garnissez avec des graines de courge grillées et du persil plat finement ciselé.