



1 portion
de 250 ml

Énergie : 209 kcal
Protéines : 11,6 g



30 min
de préparation

30 min
de cuisson

POTAGE DE LENTILLES ET LÉGUMES AU CHORIZO

POUR 100 CONVIVES

- 2 kg de lentilles vertes sèches
- 1 kg de poireaux
- 400 g d'oignons jaunes
- 3 kg de courgettes
- 500 g de chorizo
- 18 L d'eau
- 1 kg de crème fraîche épaisse
- 3 kg d'**Appéti'mix**TM
- Gousses ail (PM)
- Sel, poivre (PM)

LA RECETTE

1. Plonger tous les légumes avec l'ail et le chorizo coupés dans l'eau salée pour un départ de cuisson à froid.
2. Cuire 30 minutes à ébullition.
3. Ajouter la crème et l'huile d'olive, mélanger et laisser reprendre jusqu'à ébullition.
4. Mixer le tout avec **Appéti'mix**TM.
5. Dresser en soupière ou en bol.
6. Décorer éventuellement avec de la ciboulette ciselée.

LE MOT DE NOS EXPERTS

LA DIÉTÉTICIENNE

Par rapport à la même
recette non enrichie :
3,6 fois plus d'énergie
6,1 fois plus de protéines
5,3 fois plus de calcium

LE CHEF

Il est important de couper en petits
morceaux le chorizo pour un meilleur
mélange. **Varier le choix des légumes en
fonction des saisons.**

Découvrez la vidéo
Le tuto du Chef
"La soupe"



appéti'mixTM
aide culinaire enrichie