

# Potage de courgettes

avec La vache qui rit® Formule Plus



## Ingrédients pour 10 convives

- La vache qui rit® Formule Plus 0,150 Kg
- Courgettes 1,500 kg
- Huile de colza 0,100 L
- Sel
- Bouillon de volaille 1,500 L

## Progression de la recette

Tailler et éplucher les courgettes.

Cuire au four vapeur à 100°C pendant 35 minutes.

Mixer la préparation avec du bouillon de volaille.

Ajouter La vache qui rit® Formule Plus. Mixer 2 minutes avec l'huile de colza.

Refroidir rapidement.



## Valeurs nutritionnelles

kcal : 240 - kJoules : 1000,3 - Protéines : 5,8 g - Glucides : 19,3 g Lipides : 15 g - Calcium : 180 mg - Fibres : 1,5 g - Vit D : 1,9 µg