

# Potage épinard, poireaux et spiruline

# Potage épinard, poireaux et spiruline



naturinov

## Potage

Temps de  
préparation

15  
minutes

Temps de  
cuisson

15  
minutes

Nombre de  
couverts

4  
pers.

## Recommandé pour :

Les adolescents  
Les sportifs  
Les personnes actives  
Les personnes âgées

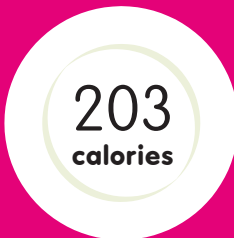
## Ingrédients

Huile d'olive  
1 oignon haché  
1 gousse d'ail  
1 c.à.s. de thym  
2 poireaux  
300 gr d'épinards  
2 pommes de terre  
1 carotte  
4 c.à.s. de spiruline Natur'Inov

## Instructions

Dans l'huile d'olive chaude, faire revenir l'oignon, l'ail et le thym 2 à 3 minutes. Ajouter les poireaux émincés et laisser cuire quelques minutes. Ajouter les épinards, la carotte et les pommes de terre coupées en morceaux et couvrir d'eau. Lorsque les pommes de terre sont tendres, mixer la soupe et poivrer. Servir dans des bols avec 1 c.à.c. de spiruline Natur'Inov par bol, remuer très légèrement.

## Informations nutritionnelles (quantité par portion)



13,1 gr de lipides

35,8 gr de protéines

28,6 gr de glucides

6,8 gr de fibres

**Micronutriments présents en plus grandes quantités :**

Vitamine C

Fer

Vitamine E

Allergènes : pas d'allergène



naturinov

## Potage

Temps de  
préparation

15  
minutes

Temps de  
cuisson

15  
minutes

Nombre de  
couverts

4  
pers.

## Recommandé pour :

Les adolescents  
Les sportifs  
Les personnes actives  
Les personnes âgées

## Ingrédients

Huile d'olive  
1 oignon haché  
1 gousse d'ail  
1 c.à.s. de thym  
2 poireaux  
300 gr d'épinards  
2 pommes de terre  
1 carotte  
4 c.à.s. de spiruline Natur'Inov

## Instructions

Dans l'huile d'olive chaude, faire revenir l'oignon, l'ail et le thym 2 à 3 minutes. Ajouter les poireaux émincés et laisser cuire quelques minutes. Ajouter les épinards, la carotte et les pommes de terre coupées en morceaux et couvrir d'eau. Lorsque les pommes de terre sont tendres, mixer la soupe et poivrer. Servir dans des bols avec 1 c.à.c. de spiruline Natur'Inov par bol, remuer très légèrement.

## Informations nutritionnelles (quantité par portion)



13,1 gr de lipides

35,8 gr de protéines

28,6 gr de glucides

6,8 gr de fibres

**Micronutriments présents en plus grandes quantités :**

Vitamine C

Fer

Vitamine E

Allergènes : pas d'allergène