



Soupe de légumes aux tortellini épinards-ricotta

Phase : d'Attaque

Par portion | Apports de référence %

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Sucres	Sel	Protéines	Glucides
296 kcal	8,8 g	2,85 g	13,6 g	3,40 g	11,5 g	39,3 g
14%	10%	6%	15%	68%	27%	7%

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Plat

Prêt en
5 min

Cuisson
15 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 200 g de légumes pour soupe au choix frais ou surgelés
- 70 g de tortellini épinards-ricotta
- 1 c.à.c bombée de parmesan râpé
- 1/2 cube de bouillon de légumes dégraissé
- 1 belle poignée de basilic frais
- poivre

Préparation

1. Dans une casserole, verser les légumes et ajouter 500 ml d'eau, le 1/2 cube de bouillon de légume et du poivre.
2. Porter à ébullition et cuire pendant 10 minutes.
3. Ajouter les tortellinis et les faire cuire 2 à 3 minutes.
4. Hors du feu, ajouter le parmesan et le basilic.