

# SOUPE CAROTTES-ORANGE AUX NOTES EXOTIQUES

MES002

## SPECIALITE

METRO  MADA  RUN

## CATEGORIE

Apéritif	<input type="checkbox"/>	Soupe	<input checked="" type="checkbox"/>
Entrée	<input checked="" type="checkbox"/>	Accompagnement	<input type="checkbox"/>
Plat	<input type="checkbox"/>	Condiment	<input type="checkbox"/>
Dessert	<input type="checkbox"/>	Autre (à préciser)	<input type="checkbox"/>

## REGIME

STANDARD  VEGGIE

## CONSEILS ET REMARQUES

### Réchauffage

**Micro-onde** : réchauffer à puissance maximale, entre 1min30 et 2 min pour les bocaux 1 part, et entre 5min et 7 min pour les bocaux 3-4 parts, selon la puissance de votre micro-onde.

**Casserole** : réchauffer à feu doux jusqu'à frémissement. Remuer régulièrement, ne pas faire bouillir.

### Dégustation

Cette préparation veggie aux notes exotiques peut se consommer en entrée ou comme plat unique selon vos désirs.

### Remarques

En fonction de la saison ou de votre préférence, cette soupe est également savoureuse lorsqu'on la déguste froide. Dans ce cas, mettre le **bocal au réfrigérateur la veille, et bien agiter avant consommation.**

## LISTE DES INGREDIENTS

Ingrédients	%
Eau	48,70
Carottes	43,83
Jus d'orange	0,52
Oignon	3,41
Zeste d'orange	0,58
Gingembre	1,40
Huile d'olive	1,17
Sel	0,39
Coriandre	<0,001

NOMBRE DE PARTS	POIDS NET (GRAMMES)
1	220
3-4	660

## VALEURS NUTRITIONNELLES (100G)

Protéines	Glucides	Sucres	Lipides	AGS	Kcal	Kj	Sel
0,39	3,63	3,11	1,36	0,17	30,66	128,28	0,40

## ALLERGENES

Contient

Peut contenir des traces

Gluten	A	<input type="checkbox"/>	Fruit à coques	H	<input type="checkbox"/>
Crustacé	B	<input type="checkbox"/>	Céleri	I	<input type="checkbox"/>
Œuf	C	<input type="checkbox"/>	Moutarde	J	<input type="checkbox"/>
Poisson	D	<input type="checkbox"/>	Sésame	K	<input type="checkbox"/>
Arachide	E	<input type="checkbox"/>	Sulfite	L	<input type="checkbox"/>
Soja	F	<input type="checkbox"/>	Lupin	M	<input type="checkbox"/>
Lait	G	<input type="checkbox"/>	Mollusque	N	<input type="checkbox"/>