

Soupe tutti frutti

Préparation : 25 min
Cuisson : 20 min
Haut et Bas : maxi

Ingrédients :

Pour 8 personnes

Utilisez la cocotte de base*
+ panier vapeur

- 1/2 melon
- 250 g de fraises
- 2 kiwis
- 2 bananes
- 2 pommes
- 3 étoiles de badiane (anis étoilé)

- 100 g d'eau au fond de la cocotte

* Option grande cocotte :

Dans la grande cocotte, vous réaliserez cette recette pour 10 à 12 personnes en augmentant d'un tiers les ingrédients.
Cuisson : 30 min - Inversez à mi-cuisson.

	Pour 1 part	% des AQR
Energie	339,3 kJ / 80,4 kcal	4 %
Protéines	1,2 g	2,4 %
Lipides	0,4 g	0,6 %
Glucides	16,1 g	6,2 %

Apport Quotidien de Référence (AQR)
pour un adulte-type : 8400 kJ / 2000 kcal

Préparation :

- 1 Coupez tous les fruits en gros cubes et déposez-les dans le panier vapeur. Versez 100 g d'eau dans la cocotte et ajoutez les étoiles de badiane. Déposez le panier vapeur avec les fruits, fermez la cocotte et mettez en cuisson.
- 2 Au terme de la cuisson, ouvrez la cocotte et retirez les étoiles de badiane. Versez les fruits dans un bol assez haut et mixez la préparation en ajoutant petit à petit l'eau aromatisée jusqu'à la consistance souhaitée. Mettez au frais minimum 1h et servez dans des bols, verrines ou assiettes creuses.

Note du chef : cette cuisson permet de cuire les fruits à la vapeur douce et de récupérer l'eau aromatisée pour ajuster la texture de la soupe de fruits.

Atouts nutrition :

Fibres page 71

Vitamine C page 73

Vitamine B9 page 73

Antioxydants page 70

Provitamine A page 72



Cette recette peu énergétique est une vraie bombe de vitamines, fibres et antioxydants. Des fruits verts, oranges, rouges qui contiennent différents pigments naturels. Ce sont aussi de puissants antioxydants qui luttent contre le vieillissement cellulaire. De plus, les fruits sont composés en moyenne de 90% d'eau, ils contribuent ainsi à la couverture des besoins hydriques.