

Soupe détox

Lucie Flament diététicienne

INSTRUCTIONS : la détox est utilisée à toutes les sauces. Néanmoins dans certains cas, elle peut être intéressante mais elle ne peut pas durer plus de 3 jours. La soupe va être un aliment intéressant pour manger durant la détox. Il ne faut pas manger que du bouillon et des biscottes mais choisir des aliments qui seront plus riches en antioxydants et qui vont permettre l'élimination des toxines.

Instructions

1. Pelez et découpez les légumes. Mettez le tout dans une casserole avec le clou de girofle, le bouquet garni, le cube bouillon. Ajoutez 1 litre d'eau pour 600g de légumes.
2. Une fois que les légumes sont cuits, enlevez le bouquet garni, mixez.
3. Salez, poivrez, ajoutez le curry.
4. Servez dans un grand bol et ajoutez quelques graines et du persil en décoration.



Liste des courses

Ingrédients	Quantité
Oignon	1
Carottes	3
Potiron	1 tranche
Navets jaunes	2
Panais	1
Cube bouillon légumes	1
Bouquet garni	1
Clou de girofle	1
Bouquet de persil	1/2
Graines de courge	1 poignée

Sel, poivre, curry