

Bouillon de légumes

INSTRUCTIONS : pour une grosse casserole de bouillon. Cette soupe est le remède miracle en hiver. Remplie de vitamines et de minéraux, ce breuvage est aussi un allié minceur après un week-end chargé. Je n'aime pas l'appellation détox, mais cette soupe permet d'éliminer les toxines du foie, des reins et des intestins. Deux trois astuces d'arrière grand-mère : mettre des gousses d'ail entières et des grains entiers de poivre.



Instructions

1. Lavez, pelez, découpez tous les légumes.
2. Épluchez l'oignon et placez-y les clous de girofle. Épluchez les gousses d'ail.
3. Mettez tous les légumes et les cubes bouillon avec 1,5l d'eau et faites chauffer pendant 20 minutes. Épicez.
4. Laissez mijoter deux bonnes heures.

Liste des courses

Ingrédients	Quantité
Poireaux	3
Carottes	6
Navets	3
Chou chinois	1
Choux de Bruxelles	25
Cubes bouillon poule dégraissés	2
Oignon	1
Clou girofle	7
Gousses d'ail	3
Épices : sel, poivre, thym, laurier	