

Soupe 'Détox'

Ingrédients

1 chou vert
3 poireaux
1 aubergine
3 branches de céleri
1 bulbe de fenouil
2 poivrons rouges ou verts
2 carottes
3 gros oignons
3 gousses d'ail

1 branche de thym
3 feuilles de laurier
Quelques feuilles de sauge
1 boîte de tomates pelées
Poivre, Curcuma

Préparation

Coupez finement le **chou vert**, les **poireaux**, l'**aubergine**, les **branches de céleri**, le **bulbe de fenouil**, les **poivrons rouges ou verts**, les **carottes**, les **gros oignons** et les **gousses d'ail**.

Plongez l'ensemble des légumes dans **2 litres d'eau**, ajoutez **1 branche de thym**, **3 feuilles de laurier** et quelques **feuilles de sauge**.

Ajoutez ensuite, **une boîte de tomates pelées** (Optez pour des tomates pelées en tout début d'année, car les tomates ne seront pas assez chargées en goût).

Faites 3 tours de moulin à **poivre** et un peu de **curcuma** (très bon pour les articulations).

Faites cuire **1 à 2 heures à feu doux** et servez les légumes en morceaux (afin de garder les fibres).



Testée et
Approuvée !