

Soupe 'Détox'

Ingrédients

- | | |
|----------------------------|-----------------------------------|
| 1 chou vert | 1 branche de thym |
| 3 poireaux | 3 feuilles de laurier |
| 1 aubergine | Quelques feuilles de sauge |
| 3 branches de céleri | 1 boîte de tomates pelées |
| 1 bulbe de fenouil | Poivre, Curcuma |
| 2 poivrons rouges ou verts | |
| 2 carottes | |
| 3 gros oignons | |
| 3 gousses d'ail | |

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 !