

Soupe détox n°1

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 35 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 chou-fleur
- 400 g de carottes
- 1 oignon
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 cube de bouillon de légumes dégraissé
- Sel, poivre

Préparation de la recette :

Séparez le chou-fleur en bouquets et rincez-les.

Lavez et épluchez les carottes, coupez-les en rondelles.

Pelez l'oignon et coupez-le en quatre. Dans une marmite, versez 1,5 litre d'eau.

Ajoutez l'oignon et le cube de bouillon. Portez à ébullition. Une fois que l'eau bout, ajoutez les légumes et le cumin. Baissez le feu et laissez frémir 20 minutes.

Mixez les légumes avec une partie du jus de cuisson jusqu'à obtenir la consistance désirée. Salez légèrement et poivrez.