

Soupe détox n°2

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 1 oignon
- 200 g de kale
- 200 g de courgettes
- 350 mL d'eau
- 1 cube de bouillon de légumes dégraissé
- Sel, poivre

Préparation de la recette :

Prendre les feuilles de chou et retirer toutes les cottes dures.

Laver les feuilles à l'eau.

Étêter les courgettes et couper en gros morceaux.

Cuisson

Faire revenir les oignons dans l'huile d'olive pendant 10 minutes à feu doux.

Ajouter les feuilles de kale, les courgettes, le bouillon, le sel, le poivre et l'eau.
Mélanger.

Faire cuire durant 20 min à feu vif.

Bien Mixer la soupe pour obtenir un velouté.

Goûter et rectifier l'assaisonnement.