

Une petite soupe automnale pour bien finir la journée!



Ingrédients :

1 litre de bouillon de poule ou version végétarienne

2 carottes

1/2 butternut ou potimarron

1/2 patate douce

1 yam (igname)

1/4 c-à-c de gingembre moulu

1/4 c-à-c de muscade

Sel, poivre selon vos goûts

Si vous ne trouvez pas de yam, vous pouvez la remplacer par une pomme de terre normale.

Étapes :

- Peler et couper tous les légumes puis les mettre dans le bouillon et porter à ébullition.

- Cuire les légumes jusqu'à ce qu'ils soient fondants. Laisser refroidir un peu, puis mouliner.
- Ajouter du sel et du poivre selon vos goûts. Une petite cuillère à café de crème de soja et voilà.
- Le petit plus détox : pour augmenter le côté detox de cette soupe, ajouter un peu de curcuma râpé et de graines de courges.



Bon appétit !