



Thérapeute en santé globale

Soupe crue...chaude!

Profiter des bienfaits du cru et manger chaud en hiver....c'est possible grâce aux soupes crues, chaudes..

Consommer des légumes crus permet de garder tous les bienfaits de ces légumes: enzymes, et vitamines.

Mais en hiver le corps a aussi besoin de chaleur.

*La solution est dans ces soupes crues chaudes que vous allez pouvoir **FACILEMENT** réalisées*

La base sera toujours la même:

Pour une personne, compter 1/2 avocat, 1/2 oignon, 1 gousse d ail, 1c.à soupe de bouillon ou de sel herbamare, 1 c à soupe de purée d'amandes

Puis vous rajouter les légumes qui vous font envie, comme suit

Ingrédients par personne

1/2 avocat

- 1 cuillère à soupe de purée d'amande*
- 1 c à soupe de bouillon de légumes bio*
- 1/2 oignon frais*
- 1 tasse de champignon de paris ou autres légumes*
- 1 poignée de champignons séchés (cèpes ou morilles)*
- de l'eau bouillante.*

Réalisation:

1. Laver les champignons (ou autres legumes)couper une partie du pied
2. Déposer dans un mixer la chair de l'avocat, le bouillon, la cuillère à soupe de purée d'amande, l'oignon, les champignons de paris et les cèpes séchés
3. Faire bouillir de l'eau dans une bouilloire
4. Mettre de l'eau bouillante dans le mixer, actionner. Puis rajouter petit à petit de l'eau bouillante jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.
5. Versez dans les bols et ...déguster!

Vous pourrez faire de même avec du chou fleurs, des épinards, du cresson et bien d'autres choses encore...

Alors régalez vous, soyez en santé et donnez moi des nouvelles!

Christine

www.christineangelard.com

514 276 3697