

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Bouillon au chou frisé



[bouillon mag 36 immunité](#)



Imprimer



Commenter

Préparation: **10 min**

Ingrédients Pour 2 personnes

- 2 feuilles de chou frisé
- 2 graines de cardamome
- 4 cm de gingembre
- ½ c. à c. de graines de coriandre
- 1 c. à c. de fenugrec
- 1 étoile de badiane
- 1 l d'eau

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Coupez les feuilles de chou. Déposez dans la soupière du Vitaliseur avec l'eau.
3. Ajoutez les graines de cardamome, le gingembre et les autres épices, puis faites mijoter durant 20 minutes.
4. Filtrez avec une passoire et dégustez ! Vous pouvez ajouter des feuilles de chou crues, du tofu ou autre pour agrémenter ce bouillon.

*Une recette réalisée par Carine Baudry pour le magazine 95° #36 spécial
immunité ! (janvier-février-mars)*

Ingrédients-clés de l'immunité :

Chou frisé, gingembre, graines de coriandre et fenugrec.

Vous allez aussi aimer ...

Pavés de bœuf aux échalotes

Cabillaud aux pleurotes

Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte

Pain au sarrasin

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[+33 \(4\) 94 01 22 61](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Notre histoire](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[Facebook](#)

[Pinterest](#)

[Instagram](#)