Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les recettes

# Soupe au potimarron et au chou rave

Imprimer

Commenter

Préparation: **10**

## Ingrédients
**4**

- 1 potimarron
- 1 chou rave
- 2 oignons

- Poivre, curcuma, cumin, sel, ciboulette et ail des ours
- De l'eau ou du lait

1. Laver le potimarron, le couper et enlever les graines
2. Eplucher le chou rave et les oignons et les couper en morceaux
3. Faire cuire 20 mn sur le tamis du vitaliseur
4. Mixer dans un blender avec les épices et l'eau tiède ( la quantité depend de la texture que vous voulez, plus ou moins liquide)
5. Ajouter si vous le souhaitez, 1 c. à s. de légumineuse, de levure maltée et de la salde du pêcheur
6. Et déguster !

*Une soupe colorée qui réchauffe au dîner*

Vous allez aussi aimer ...

Pesto d’orties sauvages

Pavés de bœuf aux échalotes

Cabillaud aux pleurotes

Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte