



RECETTES

BOUTIQUE

BOUTIQUE

ABONNEMENT

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 ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d'asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

+33 (4) 94 01 22 61

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Notre histoire](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[Facebook](#)

[Pinterest](#)

[Instagram](#)