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 ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d'asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises