

Recette

SOUPE DE RADIS NOIRS

Type

Soupe

Temps

Préparation : 10 mn | Cuisson cocotte : 15 mn

Difficulté

Facile

Personnes

4

Ingrédients

- Un gros radis noir
- 3 à 4 topinambours ou 2 pommes de terre
- 1 gros oignon
- Optionnel : 1 poignée de pois cassés pour plus de velouté
- Un bouillon cube



Etape 1	Laver, éplucher et couper les légumes
Etape 2	Les mettre dans la cocotte avec le bouillon cube, les pois cassés et de l'eau jusqu'à couvrir les légumes
Etape 3	Faire chauffer jusqu'au sifflement de la soupape et décompter 15 mn
Etape 4	Mixer, c'est prêt !

Le savez-vous ? En plus d'être peu calorique et riche en nutriments essentiels, le radis noir est l'allié des foies paresseux !

Il augmente les sécrétions biliaires et contribue à éliminer les toxines, facilite la digestion et purifie le foie.

Le plus : à déguster avec les croûtons maison des Recettes de Christelle #LesRecettesDeChristelle