REPRENEZ **LE POUVOIR** SUR **VOTRE ASSIETTE !**

SOUPE DETOX : POIREAUX, FENOUIL ET BROCOLIS

INGREDIENTS/4

300 g de blancs de poireaux
300 g de fenouil
200 g de brocolis
1 litre d'eau Sel/poivre/fenouil en poudre
1càc/pers, crème soja cuisine ou de crème coco et persil haché

RECETTE

Laver les légumes et les émincer en rondelles ou lamelles. Mettre l'eau à bouillir, y plonger les légumes. Saler, poivrer, ajouter une pincée de fenouil et laisser cuire à frémissement pendant 15 mn. Mixer la soupe. La servir avec crème et fines herbes ou avec le lait de coco selon votre goût

Pour plus d'informations rendez-vous sur
miamnutrition.com auprès de votre conseillère alimentaire

07 69 39 66 91 karinemadeleni@miamnutrition.com

MIAMNUTRITION®
Bien Manger, ça s'apprend !
1er réseau pluridisciplinaire au service d'une alimentation et cuisine santé

www.miamnutrition.com