



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



INGREDIENTS POUR 4 PERSONNES

200 g de fleurettes de brocolis, 200g de fenouil haché,
1 branche de céleri émincé, 1 oignon coupé en dés, 1
cà S d'huile d'olive, 1 L d'eau, 2 gousses d'ail
émincées, 2 clous de girofle écrasés, 1 Cà C de
gingembre haché, 1 CàC de curcuma, coriandre
fraîche hachée, sel et poivre



RECETTE

Faire revenir à feu doux dans une cocotte l'oignon, le
curcuma et le gingembre avec l'huile d'olive. Faire
cuire jusqu'à ce que les oignons deviennent
translucides. Ajouter l'ail, le céleri, les brocolis, le
fenouil et un peu de sel. Laisser cuire 2 min. Ajouter
l'eau, porter à ébullition, baisser le feu, couvrir et
laisser frémir, 20 min, vérifier la cuisson avant de
mixer

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 !

1^{er} réseau pluridisciplinaire au service d'une alimentation et cuisine santé

www.miamnutrition.com