



## 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 cuir 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](http://miamnutrition.com) auprès de votre conseillère alimentaire

07 69 39 66 91    [karinemadeleni@miamnutrition.com](mailto:karinemadeleni@miamnutrition.com)



**MIAM NUTRITION®**  
Bien Manger, ça s'apprend !

[www.miamnutrition.com](http://www.miamnutrition.com)

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