

Libre comme l'air
Qui l'eût cru ?
Maj et Marie-Odile

Capsule N°5 du 24/1/2022

Rédigée par Thérèse

POTAGE CRU ET CHAUD

Ingrédients :

250 g de butternut ou autre légume
30g de noix de cajou
1 gousse d'ail
½ cc de curry
Sel selon votre goût
300 ml eau bouillante
graines de courges
ciboulette



Préparation :

- 1) Mettre les légumes, les noix de cajou, l'ail, le curry et le sel dans un blender
- 2) Ajouter l'eau bouillante
- 3) Mixer jusqu'à obtention d'une belle texture fine
- 4) Verser dans une assiette et parsemer de graines de courge et de ciboulette

Vous pouvez varier les soupes selon les légumes de saison !

Pour voir la réalisation :

<https://crowdbunker.com/v/tiwpWiEey2>

Proposition de base commune pour soupe et velouté crus De Nelly Grosjean

Ingrédients :

- . un ½ avocat
- . deux gousses d'ail
- . une c. à s. de bouillon de légumes en poudre ou en pâte
- . une c. à c. de purée d'amande (facultatif)

Préparation :

Mixer le tout avec un peu d'eau.