

Soupe déttox au radis noir



INGRÉDIENTS

- 1 radis noir
- 2 petits navets
- 1 pommes de terre
- 12cl de crème liquide 4% de MG
- 1 cube de bouillon de volaille
- 2 càc de cardamome



PRÉPARATION



- Épluchez le radis noir, les navets et la pomme de terre. Lavez-les puis coupez-les en morceaux. Réservez le tout.
- Versez l'eau dans une marmite, y ajouter le bouillon de volaille et portez à ébullition.
- Y ajouter les légumes.
- Laissez mijoter 30mins à couvert.
- A la fin de cuisson, mixer le tout avec la crème fraîche et la cardamome jusqu'à obtenir un velouté onctueux et homogène.
- Poivrez et servez.



Atouts Nutritionnels

Le radis noir est reconnu pour aider à traiter les troubles digestifs dus à une mauvaise circulation biliaire, mais aussi l'inflammation et l'hypersécrétion des voies respiratoires supérieures (rhume, sinusite...)

Valeurs nutritionnelles par 1 personne :

70 Kcal

Glucides : 10g

Très faible en calories et en glucides