



Les Délices de Mimm

*Des recettes simples pour toutes les occasions
Maximise : Vite, beau et bon !*



Soupe aux brocolis

Si après les excès des fêtes, vous avez entamé un régime détox, cette petite soupe est pour vous. Le brocoli est un aliment peu énergétique mais riche en minéraux et en fibres. Il contient en fait 2 fois plus de vitamine C que les épinards. A consommer donc sans modération. Si vous n'êtes pas au régime, vous pouvez ajouter un peu de crème.



INGREDIENTS : 6 personnes

2 têtes de brocoli
2 oignons
1 cube de bouillon de volaille
2 càs d'huile d'olive
Sel, poivre

PREPARATION :

Faire chauffer l'huile d'olive, ajouter les oignons émincés et les faire blondir.

Pendant ce temps, nettoyer les brocolis. Détacher les petits bouquets, et émincer la tige en petits morceaux, éliminer la base dure. Les laver.

Les ajouter aux oignons et couvrir d'eau à hauteur. Ajouter le cube de bouillon, couvrir et laisser mijoter environ 15 minutes, jusqu'à ce que les bouquets soient tendres. Saler et poivrer. Mixer et servir bien chaud.

Les Délices de Mimm

<http://www.delicesdemimm.com/>