



Soupe brocoli et navet

Description

Et vous diriez quoi d'une soupe brocoli et navet pour **une petite detox** ? Je suis une grande fan de soupes, et de soupes de tous les genres : aux légumes, mixées, asiatiques, avec des morceaux de viande, des croutons ou encore épicées. J'adore toutes les soupes ! En revanche, je n'ai jamais vraiment apprécié le brocoli. J'en mangeais de temps en temps dans une poêlée de légumes, mais rien de plus... Puis je lui ai donné sa chance en soupe, et ça a été une révélation ! Voilà une très bonne recette, avec des légumes de saison, pour faire le plein de vitamines.

onclick= »zoom »]

Recette de la soupe brocoli et navet

3-4 pers
Préparation 10 min
Cuisson 30 min
Niveau facile

Ingrédients

- 600g de brocoli (branches et bouquets)
- 300g de navet
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cube de bouillon de légumes

- sel, poivre

Pour la décoration (facultatif):

- 50g de lardons
- 100g de fromage râpé
- persil frais haché

[/vc_column_text][vc_column][vc_column width= »2/3?][vc_column_text]

Etape par étape

1. Commencer par préparer tous les légumes : couper l'oignon et l'ail en lamelles, éplucher les navets et les couper en dés, laver le brocoli et le découper en petits morceaux (branches comprises).
2. Dans une casserole, faire chauffer l'huile d'olive. Y faire suer l'ail et l'oignon, puis y ajouter le navet. Ajouter un verre d'eau et laisser cuire 5 min.
3. Ajouter ensuite le brocoli dans la casserole, le sel, le poivre, le cube de bouillon et 800ml d'eau.
4. Laisser cuire 20 minutes puis mixer le tout. Servir chaud.
5. Pour servir la soupe avec des lardons, les faire dorer à la poêle pendant 5 minutes avant de les parsemer sur le dessus de la soupe et ajouter, selon les goûts de chacun, fromage et persil. Et pourquoi pas des croûtons ?

[/vc_column_text][vc_column][vc_row][vc_row][vc_column][vc_column_text]

Trucs et astuces pour réussir la soupe brocoli et navet

- Si vous n'avez pas de navets, vous pouvez le remplacer par de la courgette ou une pomme de terre.
- Pour rendre la soupe plus onctueuse, vous pouvez remplacer 200ml d'eau par de la crème fraîche.

[/vc_column_text][vc_column][vc_row][vc_row content_placement= »middle »][vc_column width= »1/6?][vc_column][vc_column width= »2/3?][vc_message message_box_color= »mulled_wine » icon_fontawesome= »fa fa-camera » css= ».vc_custom_1578330895116{background-color: #f0f0f0 !important;} »]

Si vous cuisinez les recettes du blog, n'hésitez pas à prendre le résultat en photo et à le publier sur les réseaux sociaux avec la mention **@vidaypimienta** ou le hashtag **#vidaypimienta**

Par avance merci de votre collaboration et bonne cuisine !

[/vc_message][vc_column][vc_column width= »1/6?][vc_column][vc_row][vc_row content_placement= »middle »][vc_column][vc_separator color= »mulled_wine » border_width= »3? el_width= »50?][vc_column][vc_column][vc_masonry_grid post_type= »post » max_items= »-1? style= »lazy » items_per_page= »4? show_filter= »yes » element_width= »3? gap= »10? orderby= »rand » item= »basicGrid_NoAnimation » initial_loading_animation= »none » grid_id= »vc_gid:1588354085280-d5b6c341-81a9-4? taxonomies= »98, 184?

filter_source= »category »][[/vc_column]][/vc_row]

CATEGORY

1. Coin salé
2. Entrée
3. Plat

POST TAG

1. légumes
2. recette vegan
3. sans gluten
4. sans lactose
5. végétarien

Categorie

1. Coin salé
2. Entrée
3. Plat

Tags

1. légumes
2. recette vegan
3. sans gluten
4. sans lactose
5. végétarien

date créée

14/05/2020

Auteur

admin

default watermark