



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer
derrière les fourneaux

Bouillon détox aux légumes, gingembre et curcuma frais

Pour 3 personnes

Très facile

27 min

1.83€ La portion (prix indicatif)



Tout est dit dans le titre de cette recette. Ici, il est question de détox mais aussi de goût !

Tips pour pimper ce bouillon : des herbes aromatiques et 2 càs de jus de citron (non inclus)

Les ingrédients

- 1 pièce de Poireau
- 2 pièce de Carotte
- 1 pièce de Fenouil
- 1 pièce de Oignon jaune
- 50 g de Pousse d'épinard
- 10 g de Gingembre frais
- 10 g de Curcuma frais

Étapes de préparation



Préparation : 12 min



Cuisson : 15 min



Attente : 0 min

- 1 Coupez les extrémités d'un poireau et enlevez la feuille extérieure. Coupez des rondelles d'environ 5 mm d'épaisseur. Lavez-les dans un bain d'eau froide pour enlever la terre (n'hésitez pas à bien les frotter entre vos mains) et égouttez-les.
- 2 Épluchez 2 carottes. Coupez-les en rondelles d'env. 5 mm d'épaisseur.
- 3 Enlevez la première couche du fenouil et épluchez 1 oignon. Coupez-les en lamelles.
- 4 Épluchez 10 g de gingembre et 10 g de curcuma. Faites attention, le curcuma déteint beaucoup...

Astuce de chef : utilisez le creux d'une cuillère pour les éplucher plutôt que l'économiseur ou le couteau.

- 5 Mettez tous les légumes sauf les épinards dans une casserole et versez 1L d'eau.
Vous pouvez ajouter des herbes aromatiques comme du laurier, du thym, etc.
- 6 Portez à frémissements puis faites cuire à feu doux une quinzaine de minutes. Si besoin, ajoutez plus d'eau au cours de la cuisson.
- 7 Après 15 min, éteignez le feu. Poivrez généreusement et ajoutez 50 g d'épinards : la chaleur du bouillon suffira à les cuire.
Vous pouvez aussi ajouter du sel mais ce ne sera plus un bouillon détox ;)

Facultatif : ajoutez du jus de citron pour relever votre bouillon.

- 8 Buvez le bouillon bien chaud en évitant de servir les morceaux de gingembre et curcuma (laissez-les quand même dans le bouillon pour continuer à les faire infuser).