



Soupe radis noir détox

On n'y pense jamais pourtant le radis noir est excellent pour la santé ! Cette soupe radis noir detox est parfaite pour retrouver un corps sain après les fêtes. Il ne plaît pas toujours ce petit légume et pourtant dans une soupe, il est plus facile à manger. Très peu calorique, cette recette detox vous propose

de découvrir de nouvelles saveurs à travers le mélange du radis noir avec le navet, la pomme de terre et la cardamome. C'est gourmand et raffiné, et la cardamome permet de relever cette soupe onctueuse.

4 Personne(s)

10 min

30 min

INGRÉDIENTS

1 radis noir
2 petits navets
1 pomme de terre
12 cl de crème liquide à 4% de MG
1 cube de bouillon de volaille
2 c. à café de cardamome en poudre
poivre
1 l d'eau

PRÉPARATION

ÉTAPE 1

Épluchez le radis noir et les navets à l'aide d'un couteau d'office puis lavez-les. Coupez-les ensuite en morceaux. Épluchez la pomme de terre puis lavez-la et coupez-la également en morceaux. Réservez.

ÉTAPE 2

Dans une marmite ou une cocotte, remplissez d'eau et ajoutez le bouillon de volaille. Porter à ébullition puis mettez les légumes et mélangez à l'aide d'une spatule ou une cuillère en bois. Couvrez la marmite puis laissez mijoter la soupe detox à feu doux pendant 30 min.

ÉTAPE 3

À la fin de la cuisson, mixez tous les légumes avec la crème liquide et la cardamome jusqu'à obtenir un velouté onctueux et homogène. Poivrez votre soupe de radis noir puis servez.