

RECETTE DE CUISINE BIO



Soupe au poivron et curry pour 2 personnes

- 2 poivrons rouges
- 1 avocat bien mûr
- 1 pomme
- 1 poignée de basilic
- 1 tasse d'eau pure
- ½ tasse de pignons
- 1 petit oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 cc poudre de curry
- 1 cc de sel
- 1 pincée de poudre de chili Mettre de côté.

la moitié de la pomme et de l'avocat coupés en dés, ainsi qu'un morceau de poivron rouge également coupé en dés ou en fines lamelles, et quelques feuilles de basilic, pour la garniture. Mélanger le reste des ingrédients (poivron, pomme, avocat, pignons, oignon, ail, basilic et épices) dans un blender pour obtenir un mélange bien mousseux.

Rajouter les dés de fruits et légumes puis l'eau en dernier pour diluer et servir immédiatement! Pour les frileux, en hiver, si vous souhaitez un effet de soupe chaude, pensez à tiédir l'eau avant de l'incorporer. Cette soupe très savoureuse se conserve quelques jours au réfrigérateur