



Les soupes crues d'Irène

La Base (pour 2 personnes):

½ avocat

1 c. à soupe de beurre d'amandes

un peu de Bragg's ou de tamari

une pincée d'extrait de bouillon de légumes (facultatif)

un petit morceau d'ail frais haché

un peu d'oignon cru coupé

Version présentée samedi le 3 mars ⇒ Crème de champignons:

Mettre tous les ingrédients de la base dans la jarre du mélangeur.

Et ajouter de 1 tasse de champignons de Paris crus entier puis, verser

de l'eau bouillante directement dans la jarre du mélangeur (environ 1 à 1 ½ tasse ou plus selon consistance désirée) puis mélanger jusqu'à consistance crémeuse et servir immédiatement.

Soupe d'épinards, coriandre et origan:

Mettre les ingrédients de la base + 2 tasses bien tassée d'épinards frais et y verser l'eau bouillante (environ 1 à 1 ½ tasse ou plus même selon consistance désirée). Mélanger puis servir.

Crème de tomates:

Mettre les ingrédients de la base + 3-4 tomates fraîches coupées en quatre + quelques feuilles de basilic fraîche + un peu d'origan frais ou séché puis ajouter l'eau bouillante en quantité suffisante. Mélanger et servir immédiatement.

Soupe aux carottes:

Mettre les ingrédients de base + 2 ou 3 carottes crues (selon la grosseur) coupées en morceaux + une poignée de persil frais et une pincée de sauge en poudre. Ajouter de l'eau bouillante suffisamment et mélanger.

Note: Vous pouvez utiliser vos restes de crudités par exemple pour faire des soupes variées et délicieuses, prêtes en 5 minutes !

Source: Sur You tube : "Les soupes crues express d'Irène Grosjean"