

Soupe gingembre et curcuma

Temps de préparation : 15 minutes
Ustensile : Mélangeur
Donne : 2 portions



Ingrédients :

- ✓ 1 concombre médium coupé en cubes
- ✓ ½ tasse de beurre de chanvre* ou de beurre d'amande ou de beurre de noix de cajou
- ✓ 1 oignon coupé
- ✓ 1 c. à table de zeste de citron bio
- ✓ 1 c. à table de jus de citron fraîchement pressé
- ✓ 2 tasses d'eau de source ou d'eau filtrée
- ✓ 1½ c. à thé de curcuma
- ✓ 3 c. à table de gingembre
- ✓ 1 pincée de poivre de cayenne

Source : TFA/aj

Préparation :

Déposer les cubes de concombre dans 2 bols à soupe.

*Si vous n'avez pas de beurre de chanvre simplement mixer une tasse de protéine de chanvre et 2 c. à table d'huile au mélangeur ou au robot culinaire.

Ajouter le reste des ingrédients et mélanger environ 30 secondes ou jusqu'à ce que le tout soit crémeux. Ajouter plus d'eau au besoin.

Si vous préférez une soupe chaude simplement faire chauffer l'eau avant de l'ajouter au mélangeur.

Puis verser sur le concombre et ajuster l'assaisonnement au goût. Garnir avec une tranche de citron. Savourer !

Saviez-vous que ... :

Le citron est une plante médicinale puissante dont les très nombreuses vertus sont utilisées depuis plus de 3000 ans. C'est un véritable remède grand-mère, un allié en cure détox, il renforce le système immunitaire et lutte contre les maux hivernaux. C'est un remarquable produit de beauté pour la peau et les cheveux. Il est aussi un excellent nettoyant naturel pour entretenir sa maison.

Congeler un citron entier bio est une excellente façon d'en profiter au maximum. Vous pourrez ainsi le râper et bénéficier des vertus du zeste, de la peau blanche jusqu'aux pépins.