

Velouté DETOX



45 minutes



100/portion



4 personnes



Soin du foie
Peu calorique
Rassasiant

Ingrédients



2 radis noir



1 pomme de terre



1 carotte



1 navet



1/2 càc de cardamone en poudre



1 cube de bouillon de volaille



10 cl de crème liquide



1 litre d'eau

Étapes

Éplucher les radis, la pomme de terre, la carotte et le navet

Les découper en petits morceaux

Remplir une casserole d'eau en y ajoutant le bouillon de volaille

Porter à ébullition et ajouter les légumes

Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 30 minutes

Ajouter la crème, la cardamone et mixer le tout

Saler et poivrer selon vos goûts

Infos nutrition : Le radis noir augmente les sécrétions biliaires ce qui favorise le travail du foie. La cardamone a de nombreuses vertus sur le plan digestif.