

Gaspacho Verde

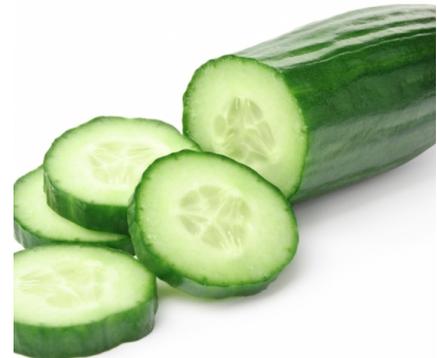
Avec Bouillon d'os

Le gaspacho est riche en éléments antioxydants, anti-inflammatoires et anti-cancéreux. Boire ce type de soupe froide (ou chaude) vous permet de renforcer vos défenses immunitaires et de prévenir les maladies cardio-vasculaires, en régulant la pression sanguine et en luttant contre l'hypertension.

Préparez un Bone Broth comme base pour votre Gaspacho verde. Le Bone Broth apportera beaucoup plus de minéraux et des nutriments à votre gaspacho. Le gaspacho au concombre, est plus rafraîchissant, léger et digeste.

Ensuite il vous faut :

- 2 concombre + 1/2 courgette
- 1 grosse poignée de roquette
- 2 branches de céleri
- 1 petite gousse d'ail
- 1 citron jaune bio
- Un peu de persil plat / coriandre / menthe fraîche, au goût.
- 3 c. à soupe de bone broth (NUBIO : -10 % de réduction CODE : VIVIANEDASSONVILLE)
- 1 pincée de sel Himalaya
- Poivre 5 baies
- 1 c.c de poudre d'ortie (NUTRIPURE -10 % de réduction CODE : VIVIANENUTRITION)



Préparation

- Mixez le tout pendant plusieurs secondes jusqu'à obtenir un potage bien lisse et homogène.
- les concombres font partie des légumes les moins caloriques (10 kcal pour 100 g) avec plus de 96 % d'eau. Vous pouvez donc prendre une assiette bien consistante au dîner.



Remuez, goûtez et ré-assaisonnez si besoin
avec du sel et du poivre.
Bon appétit !!!

