Les idées recettes

mary's

Soupe de légumes & toasts coraillade

mary's
Sublimez vos envies

Soupe de légumes & toasts coraillade

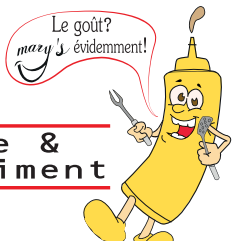
Ingrédients pour 8 personnes :

- 1 chou vert entier
- 8 carottes
- 8 pommes de terre
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 2 échalotes
- 1 c. à s. de curcuma
- 1/2 c. à c. de piment d'Espelette

Laver, éplucher et couper les légumes en morceaux.
Les mettre dans un autocuiseur ou
dans une casserole avec du sel, du poivre et 5 c. à s.
d'huile d'olive. Couvrir d'eau et laisser cuire.
Mixer la soupe.
Toaster des tranches de pain et les tartiner
de coraillade. Déguster.

Astuce du chef

Frottez de l'ail frais sur les pains grillés,
le goût n'en sera que meilleur.



sauce & condiment

Retrouvez Sauce Mary's sur
facebook
www.marys-sauce-condiment.fr

Ne pas jeter sur la voie publique