



Bouillon Détox

Retrouvez toutes nos infos sur <https://federationseniorsmoselle.fr/>

Ingrédients pour 4 portions

2 carottes	1 morceau de gingembre frais (2 cm)
1 poireau	1 cuillère à café de curcuma en poudre
2 branches de céleri	1 bouquet de persil
1 petit fenouil	1 branche de thym
1 oignon	Le jus d'1/2 citron
2 gousses d'ail	1,5 L d'eau
	Sel et poivre au goût

Laver et couper les légumes en morceaux.

Dans une grande casserole, verser l'eau et ajouter tous les légumes, les herbes aromatiques et les épices.

Porter à ébullition, puis réduire le feu et laisser mijoter 30 à 40 minutes.

Filtrer le bouillon pour ne garder que le liquide (optionnel, vous pouvez aussi mixer les légumes pour un effet plus nourrissant).

Ajouter le jus de citron avant de servir pour une touche de fraîcheur.

Le truc en plus :

Ce bouillon se conserve 3 jours au réfrigérateur et peut être consommé chaud ou tiède à tout moment de la journée.

