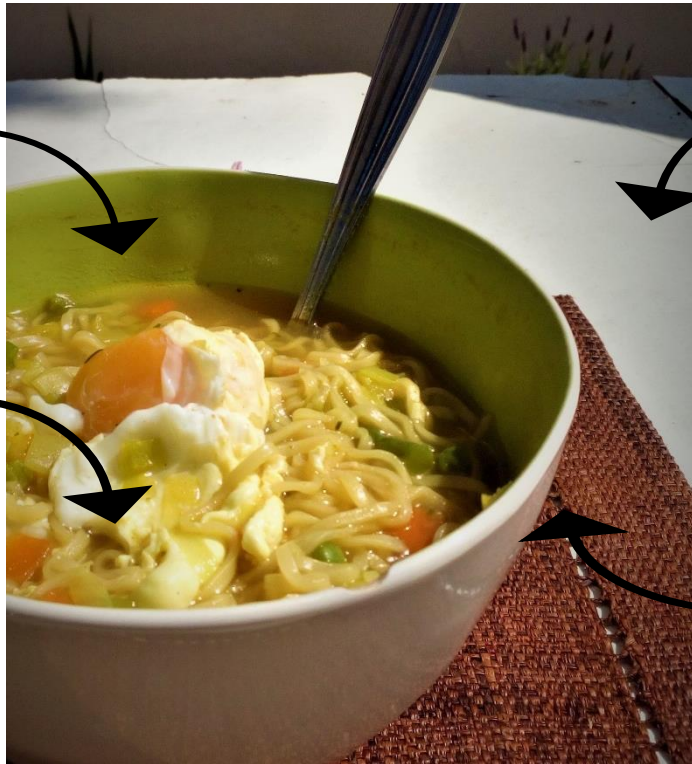




Soupe en équilibre

De l'eau à feu vif + épices et aromates de votre choix (ici : curcuma, cumin, paprika, gingembre, poivre, sauce soja)
500-700ml/pers.

Des haricots plats, des carottes et des poireaux surgelés ou non, plonger dans l'eau dès qu'elle chauffe et pendant 15 min.
Au moins 1 carote et ½ poireau par pers.



Nouilles déshydratées, plongées dans l'eau 3 minutes avant la fin de cuisson
60g /pers.

Œuf plongé 2 minutes avant la fin de cuisson.
1 /pers.

Variantes

Ajoutez des morceaux de poulet 5 minutes avant la fin de cuisson à la place de l'œuf, c'est tout aussi délicieux !
Avec d'autres légumes, ça marche aussi !