

Soupe revigorante

Pour 2 portions



Bienfaits

Anti-inflammatoire, renforce l'immunité, reminéralise, hydrate, facilite la digestion.

Préparation

Faire chauffer l'eau dans une casserole et ajouter le gingembre, l'ail et le curcuma.

Laisser mijoter 5 minutes.

Incorporer le tamari et le tofu en dés et laisser infuser dans le bouillon pendant 2 minutes.

Incorporer les feuilles de moringa (ou la poudre) en toute fin de cuisson pour préserver leurs bienfaits.

Délayer le miso dans un peu de bouillon et le rajouter au reste, feu éteint.

Verser le jus de citron pour une touche de fraîcheur et d'antioxydants. Servir.

Ingrédients



1 Litre d'eau



1 gousse d'ail émincée



2 cm

de gingembre rapé



1 C à C de curcuma en poudre ou rapé



1 C à S de tamari



100g de tofu ferme en dé



1 branche de citronnelle



1 poignée de feuilles de moringa



1 C à S de jus de citron



1 C à S de miso