

# Soupe Revitalisante

Pour 6 portions



## Bienfaits

Anti-inflammatoire, reminéralisant, renforce le système digestif et immunitaire.

## Préparation

1. Faire chauffer l'huile de sésame dans une casserole, ajouter l'ail et le gingembre.
2. Ajouter le chou et les carottes, faire revenir quelques minutes.
3. Ajouter l'eau ou le bouillon et laisser mijoter 15-20 min.
4. En fin de cuisson, ajouter le miso (hors du feu pour ne pas détruire ses probiotiques).
5. Servir avec de la coriandre ou de la ciboule.

## Ingrédients



1 C à S d'huile sésame



1 gousse d'ail écrasées



1 cm gingembre rapé



1/2 chou blanc



2 carottes



1 Litre d'eau ou bouillon légumes



1 C à S de miso



Ciboule ou coriandre fraîche