

RECETTE
VÉGAN

LA SOUPE ROUGE

Saveurs
du Monde

Une délicieuse soupe, riche en vitamines et antioxydants.
La saveur particulière de cette soupe est apportée par le MIX FUMÉ
de Saveurs du Monde.

Coût : abordable

Difficulté : facile

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 15 minutes

Recette pour : 4 personnes

INGRÉDIENTS

250 gr poivron rouge
250 gr carottes
250 gr tomates
250 gr betterave rouge
150 gr pomme de terre
3 gousses d'ail
2 cc bouillon de légumes salé
1 cc MIX FUMÉ de Saveurs du monde*
1 cc curcuma de Saveurs du monde
5 tours de moulin de poivre noir de Saveurs du Monde
3 cs huile d'olives
1 cc sucre



* Un mélange prêt à l'emploi de Fleur de Sel de Kampot, agrémentée de Piment Long Doux fumé, Poivre Noir de Kampot et d'ail séché. Le léger goût fumé apporte un arôme typé et une saveur délicate.

PREPARATION

- 1 Vider le poivron, éplucher les autres légumes, laver le tout, couper le tout en petits morceaux
- 2 Faire cuire le tout en ayant ajouté des épices (bouillon, Mix Fumé, curcuma et sucre) dans 7,5 dl d'eau pendant 12 minutes. Les légumes doivent rester fermes
- 3 Ajouter l'ail, le poivre et l'huile d'olives et laisser mijoter encore 3 minutes
- 4 Verser dans un blender et mixer pendant une minute

Service Peut être consommé avec du parmesan rapé. Ajouter du Mix fumé si vous le préférez piquant.

Dosage cs : cuillère à soupe rase - 15gr - 15ml
cc : cuillère à café rase - 5gr - 5ml

Attention ! Pour votre santé et pour lutter contre l'utilisation de pesticides et autres produits chimiques, utilisez de préférence des ingrédients BIO !

www.saveursdumonde.ch

**En consommant les produits de Saveurs du Monde,
vous participez à la scolarisation d'enfants au Cambodge**