

→ La soupe courgettes-kiri ←

ou

→ carottes et chère frais ←

Pour 2 personnes



Choisissez 5
belles courgettes
bien fermes

ou

Choisissez
5 grosses carottes
Les laver
et les éplucher



Les couper
en tronçons égaux



Déposer
dans une marmite
avec 2 bouillons KUB
Ajouter de l'eau
au ras des légumes
Couvrir et laisser cuire
à feu moyen en surveillant.



Lorsque les légumes
sont cuits, retirer du
feu. Pour la recette
aux carottes, ajouter
2 portions de
chère, pour celle
aux courgettes 2
kiri.



Mixer.

Assaisonner
à votre convenance

(Poivre blanc)



(Gingembre...)



déguster!

