



Bouillon Musclor spécial détox

Phase : **d'Attaque**

Par portion

Énergie

225kcal

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Plat

Prêt en
15 min

Cuisson
15 min

Ingrédients

Pour 2 personnes

- 200 g de panais coupé en tronçons
- 100 g de feuilles de chou vert émincées grossièrement
- 50 g de cresson frais
- 1 grosse échalotte coupée grossièrement
- 160 g de blanc de poulet coupé en cubes
- 1 cube de bouillon de volaille
- 1 branche de romarin
- 4 feuilles de laurier
- 1 grosse branche de thym frais
- 1 c.à.s bombée de curry
- 1 c.à.c d'huile d'olive
- poivre et sel

Préparation

1. Dans un bol, mélanger le poulet avec l'huile d'olive, le curry et une pincée de sel. Réserver.
2. Dans une casserole, verser 700 ml d'eau et ajouter le cube de bouillon, le romarin, les feuilles de laurier, le thym, l'échalotte, le panais, le chou et du poivre.
3. Porter à ébullition en cuisant le tout pendant 8 minutes.
4. Ajouter le poulet, baisser le feu et cuire encore 7 minutes.
5. Hors du feu, ajouter le cresson.