



Soupe d'artichauts détox

Phase : **d'Attaque**

Par portion

Énergie

170kcal

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Plat

Prêt en
15 min

Cuisson
25 min

Ingrédients

Pour 2 portions

- 400 g de fonds d'artichauts surgelés
- 100 g de petits pois surgelés
- le jus d'½ petit citron
- 1 échalotte coupée grossièrement
- 2 c.à.s d'aneth ciselée finement
- 2 c.à.s de menthe ciselée finement
- 1 c.à.s de thym séché
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- curry en poudre
- poivre et sel

Préparation

1. Porter 1 litre d'eau à petite ébullition. Blanchir les petits pois 30 secondes. Egoutter et réserver.
2. Ajouter les fonds d'artichauts, l'échalotte, le jus de citron, le thym, du poivre et du sel. Cuire pendant 25 minutes et mixer.
3. Mélanger les petits pois avec l'huile d'olive et les herbes aromatiques fraîches. Poivrer et saler.
4. Dresser la moitié de la soupe dans une grande assiette creuse, ajouter la moitié de la garniture aux petits pois et décorer avec quelques pincées de curry.