



SOUPE DE PISSENLIT

Pour 6 personnes

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 25 minutes

- 80 g de pissenlits
- 1 pomme de terre
- 1 navet
- Eau
- Sel, poivre

1. Ôtez la base des pissenlits et lavez-les plusieurs fois à grande eau.
2. Pelez la pomme de terre, le navet, lavez-les et coupez-les en cubes.
3. Portez à ébullition une grande quantité d'eau.
4. Plongez-y les légumes.
5. Faites cuire pendant 25 minutes à petits bouillons.
6. Versez les légumes avec le bouillon dans le bol d'un mixeur, et faites tourner jusqu'à l'obtention d'une soupe à texture lisse.
7. Répartissez-la chaude dans 6 bols. Assaisonnez à votre convenance.
8. Servez aussitôt.



Mot de la diététicienne

Au printemps et au début de l'été, le pissenlit peut se consommer un peu comme les épinards. Blanchi très rapidement à l'eau, poêlé ou en soupe d'une manière générale, et en salade pour les feuilles les plus tendres.

Il est particulièrement riche vitamines B, C, D et K, en antioxydants et en de nombreux minéraux et vitamines (Fer, Calcium, Cuivre, Silice, Manganèse, Potassium).

Il offre aussi de grandes quantités d'inuline, une fibre végétale qui favorise la bonne santé de la flore intestinale.

Le pissenlit, un bon diurétique

C'est son utilité la mieux connue, et celle qui lui donne son nom en français. Le pissenlit a en effet la possibilité d'augmenter le volume des urines.

Il est intéressant surtout pour les personnes sujettes aux infections urinaires, aux calculs rénaux et à la rétention d'eau.

Prudence!

N'allez pas cueillir vos pissenlits sur un terrain qui a été traité aux insecticides, herbicides, fongicides ou engrais chimiques. Ignorez également les bords de routes très passantes et tout endroit où la pollution peut être importante. En cas de doute, abstenez-vous!

Véronique SANTINI - Diététicienne Diplômée d'Etat

Julia ALTOBELLI - Diététicienne Diplômée d'Etat

☎ : 04.95.58.14.96 - @ : santini.veronique@wanadoo.fr

Site de suivi diététique : www.diet-et-plaisir.com



SOUPE DRAINANTE AU FENOUIL ET A LA COURGETTE

Pour 2 personnes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 20 minutes

- 1 oignon
- ½ courgettes
- 2 fenouils
- 1 cs d'huile d'olive
- Eau
- Sel et poivre

1. Commencez par faire bouillir une casserole d'eau
2. Découper 1 oignon, une 1/2 courgette et le bulbe de 2 fenouils (gardez les tiges vertes pour la suite)
3. Faites revenir l'oignon dans une casserole avec un peu d'huile d'olive, puis ajoutez-y la courgette et le fenouil découpés. Remuez le tout pendant 3 min
4. Versez l'eau bouillante, puis couvrez la préparation pour la laisser reposer à feu doux pendant 10-15 min
5. Mixez le tout et rajoutez un peu d'eau si la texture vous semble trop épaisse
6. Assaisonnez à votre convenance
7. Enfin, hachez les feuilles vertes que vous avez conservées. Lors du service, mettez-en quelques pincées dans votre soupe. C'est la petite touche qui change tout !



Véronique SANTINI - Diététicienne Diplômée d'Etat

Julia ALTOBELLI - Diététicienne Diplômée d'Etat

☎ : **04.95.58.14.96** - @ : santini.veronique@wanadoo.fr

Site de suivi diététique : www.diet-et-plaisir.com



SOUPE DE POIREAU ET CELERI

Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 15 minutes

- 4 poireaux
- 8 branches de céleri
- 2 branches de cerfeuil
- Eau
- Sel, poivre



1. Ôtez la première pelure du poireau et coupez sa racine
2. Lavez-le puis coupez le en tronçons
3. Faites le cuire durant 15 minutes dans de l'eau bouillante
4. Rincez et coupez les branches de céleri en tronçons
5. Lavez et ciselez le cerfeuil
6. Mixez les légumes et le cerfeuil
7. Assaisonnez à votre convenance

Mot de la diététicienne

Les plus de cette soupe minceur et qu'elle est remarquable pour éliminer l'acide urique et favoriser le drainage de l'organisme.

Tonique, elle est recommandée en cas de fatigue nerveuse également.

Véronique SANTINI - Diététicienne Diplômée d'Etat

Julia ALTOBELLI - Diététicienne Diplômée d'Etat

☎ : 04.95.58.14.96 - @ : santini.veronique@wanadoo.fr

Site de suivi diététique : www.diet-et-plaisir.com



DRAINANT : LE BOUILLON TOUS LEGUMES !

Pour 2-3 personnes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 15 minutes

- 1 poireau
- 2 carottes
- 1 navet jaune
- 1 panais
- 1 courgette
- Eau
- Sel, poivre



1. Faites bouillir dans une grosse casserole de l'eau
2. En attendant, émincez le poireau, les carottes, le navet jaune, le panais et la courgette
3. Une fois que l'eau boue, ajoutez tous les légumes
4. Laissez cuire 5 minutes
5. Ajoutez 5 feuilles de menthe ciselées
6. Assaisonnez à votre convenance
7. Retirez du feu
8. Selon vos goûts, vous pouvez déguster votre soupe comme telle ou bien la mixer afin d'obtenir une texture plus lisse.

Mot de la diététicienne

L'eau de cuisson regorge de minéraux et vitamines que les légumes ont perdu lors de la cuisson. Alors n'hésitez pas, et consommez la comme telle ou bien mélangez la lorsque vous mixez vos soupes !

Véronique SANTINI - Diététicienne Diplômée d'Etat

Julia ALTOBELLI - Diététicienne Diplômée d'Etat

☎ : **04.95.58.14.96** - @ : santini.veronique@wanadoo.fr

Site de suivi diététique : www.diet-et-plaisir.com