

SOUPE D'AMANDE, NOIX ET BAIES

SANS GLUTEN

VÉGÉTARIEN

VEGAN

SANS LACTOSE

Compatible avec les phases
DETOX, ATTAQUE, BOOSTER et **ÉQUILIBRE**
du programme LeBootCamp

Ingrédients pour 4 convives :

- 200 g d'amandes
- 100 g de noix de Cajou
- 6 gousses d'ail
- 30 ml d'huile d'olive
- 1 litre de bouillon de poulet (ou de légumes pour la version vegan)
- 120 g de maïzena
- 4 c. à soupe de fruits secs (cranberries, raisins secs, dés d'abricots secs...)
- 4 c. à soupe d'amandes effilées
- Sel, poivre

Étapes :

• 1) Réalisez la soupe.

Concassez les amandes et les cajous et faites les revenir dans l'huile avec les gousses d'ail pressées.

Ajoutez le bouillon, portez à ébullition, couvrez et laissez mijoter à feu moyen 10 minutes. Mixez finement et ajoutez la maïzena sans cesser de remuer jusqu'à ce que la soupe épaississe.

Assaisonnez à votre convenance.

Réfrigérez la soupe jusqu'au service.

• 2) Servez froid ou réchauffé décoré avec les amandes effilées et des fruits secs.

• 3) Dégustez !

