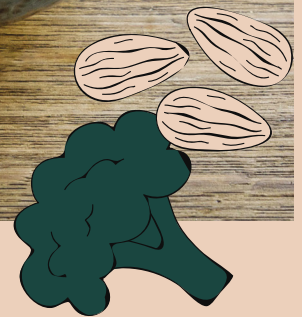


SOUPE AUX BROCOLIS ET AUX AMANDES



Cette soupe crémeuse aux brocolis et aux amandes est saine et copieuse ! Chez Penta, nous utilisons de la margarine végétane, mais vous pouvez utiliser de la margarine ordinaire ou du beurre pour une version végétarienne.



Pour 6 personnes

135 g d'échalotes, grossièrement hachées
5 g d'ail émincé ou finement haché
50 g de margarine végétane
50 ml d'huile de tournesol
700 g de brocolis (environ 2 têtes), les tiges coupées

1,3 L de bouillon de légumes (pour 40 g de bouillon de légumes)
500 ml de lait d'amande
135 g de jeunes pousses d'épinard, lavées
3 g d'amandes grillées, en tranches
Huile d'olive

1. Faire revenir les échalotes et l'ail avec de la margarine végétane et de l'huile de tournesol, jusqu'à ce qu'ils deviennent transparents
2. Ajouter la plupart des brocolis, (en réserver une poignée pour plus tard) et faire revenir l'ensemble jusqu'à coloration légère de tous les ingrédients.
3. Ajouter du bouillon végétal et du lait d'amande, faire bouillir puis réduire la chaleur et laisser mijoter pendant environ 20 minutes.
4. Une fois que le brocoli est tendre, mixer tous les ingrédients et retirer du feu.
5. Pendant ce temps, blanchir les brocolis restants dans de l'eau bouillante salée pendant environ 4 minutes, puis égoutter et réserver.
6. Une fois la soupe refroidie, ajoutez les jeunes pousses d'épinard et mixer de nouveau.
7. Assaisonner au goût et ajouter le reste des bouquets de brocolis blanchis pour servir.
8. Parsemer d'un filet d'huile d'olive et garnir d'amandes grillées.