

## Trois bols colorés bénéfiques pour nos foies

### Crème verte

#### **Ingrédients** (pour 1 personne - la soupe servant de plat principal)

- 1 brocoli de taille moyenne
- quelques feuilles de chou frisé (optionnel)
- 1 gousse d'ail
- 1 petit oignon blanc
- le jus d'un citron (jaune ou vert)
- 1 cac bombée de purée de noix de cajou
- 1/2 cac à 1 cac chlorella (selon si l'on est familier avec elle ou non)

#### **Préparation :**

Découpez les fleurettes du brocoli, les mettre de côté.

Coupez 3 cm de l'extrémité de la tige du brocoli (la partie la plus dure), épluchez le reste de la tige, et découpez-la en petits tronçons / dés.

Faites blanchir les fleurettes & les morceaux de la tige (faites bouillir de l'eau dans une casserole, plongez-les dedans quelques secondes, ressortez-les, et égouttez-les).

Dans un petit faitout, faire revenir l'ail & l'oignon coupés en dés dans un peu d'huile de coco (ou d'olive).

Une fois que l'ail / oignon sont tendres : versez le brocoli (tige + fleurettes), et faites cuire à l'étouffée (feu doux + avec couvercle) pendant 15 à 20 minutes en remuant de temps à autre à l'aide d'une cuillère en bois.

Versez tous les ingrédients dans un mixeur, et mixez jusqu'à obtenir la consistance souhaitée (ajustez si besoin est avec un peu d'eau tiédie).

C'est prêt : servez avec un filet de jus de citron, quelques feuilles d'aromates, des petites graines de courge, etc.

### Crème blanche & rose

#### **Ingrédients** (pour 1 personne - la soupe servant de plat principal)

- 2 à 5 asperges / selon la taille (environ 200 g)
- 1 petit fenouil
- 1/2 cac anis vert
- HV coco
- 1 petite betterave
- 1/2 cac de romarin
- 100 ml de lait végétal (de votre choix)

#### **Préparation :**

Coupez 3 cm de l'extrémité de la tige des asperges (la partie la plus dure), épluchez le reste des tiges, et découpez-les en morceaux de longueur d'environ 2 à 3 cm.

Découpez le fenouil en dés.

Dans un petit faitout, faites cuire le fenouil en dés à l'étouffée (feu doux + avec couvercle) dans un peu d'huile de coco pendant environ 10 minutes en remuant de temps à autre à l'aide d'une cuillère en bois, jusqu'à ce que les morceaux se soient attendris.

Ajoutez les tronçons d'asperge, et laissez continuer à cuire à l'étouffée pendant encore 10 minutes.

En attendant que le fenouil / asperges cuisent : mixez la betterave crue avec un peu de lait végétal & le romarin afin d'obtenir un joli coulis rose foncé.

Dans un mixeur, versez le fenouil + asperges, l'anis vert, et mixez jusqu'à obtenir la consistance souhaitée (ajustez si besoin est avec un peu d'eau tiédie ou de lait végétal).

C'est prêt : servez avec la sauce de betterave, et une noix d'huile de coco.

## Crème orangée

### **Ingrédients** (pour 1 personne - la soupe servant de plat principal)

- 1 à 3 carottes (selon leur taille)
- 2 à 3 cas d'haricots blancs de Vendée (déjà cuits)
- le blanc d'un poireau
- 1/4 cac de curcuma
- 1 petit morceau de gingembre frais
- une pincée de noix de muscade râpée
- 1 cas d'huile d'olive

### **Préparation :**

Lavez & découpez les carottes en morceaux de 3 à 4 cm.

Lavez le poireau, retirez la partie verte (que vous pourrez garder pour réaliser des bouillons, donner du goût lors de cuisson de riz, ou réaliser ces merveilles), et découpez-le en 2 parties égales (elles doivent pouvoir rentrer dans votre faitout).

Faites cuire les carottes + les 2 moitiés de poireau à l'eau / vapeur pendant environ 10 minutes (feu doux) : le fait de conserver des gros morceaux de carottes (4 cm ou plus) & de poireau, et de les cuire peu de temps permet de conserver leurs nutriments en leur cœur, et d'amoindrir la perte des nutriments lors d'une cuisson douce à l'eau.

Dans un mixeur, versez tous les ingrédients, et mixez jusqu'à obtenir la consistance souhaitée (ajustez si besoin est avec un peu d'eau tiédie).

C'est prêt : servez avec un filet d'huile d'olive, quelques pincées de noix de muscade râpée, etc.