



## Soupes minceur

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Soupes minceur

*Valérie Lhomme*

**Soupes minceur** Valérie Lhomme

 [Télécharger Soupes minceur ...pdf](#)

 [Lire en ligne Soupes minceur ...pdf](#)

60 pages

Extrait

## SOUPE DE FANES DE RADIS AUX RADIS ROSES

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION : 20 min ° CUISSON : 20 min

1 botte de radis aux fanes bien drues ° 2 petits oignons nouveaux ° 1 gousse d'ail ° 1 c. à soupe d'huile d'olive ° 1 c. à café de gros sel ° 10 cl de crème fraîche liquide ° poivre

1. Séparez les radis de leurs fanes. Lavez soigneusement celles-ci, puis essorez-les. Lavez les radis, séchez-les et hachez-les grossièrement. Pelez les oignons et émincez-les. Pelez l'ail, dégermez-le et hachez-le.
2. Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande casserole, puis ajoutez les oignons, la moitié des radis hachés et les fanes. Faites revenir 3 min à feu doux, puis versez 1 l d'eau et assaisonnez du gros sel ainsi que de 3 tours de moulin à poivre. Portez à ébullition, puis prolongez la cuisson 10 min.
3. Mixez finement le tout, puis servez la soupe de fanes de radis très chaude avec un trait de crème liquide et le reste de radis hachés.

VARIANTE : Pour donner une allure plus festive à cette soupe, montez la crème fraîche en chantilly.

POUR 1 PERS. : 115 kcal. protéines : 2g. lipides : 10g. glucides : 3g. fibres : 2 g. Présentation de l'éditeur  
26 recettes illustrées de soupes légères et savoureuses pour accompagner son régime sans renoncer au goût ni à la gourmandise. Biographie de l'auteur  
est cuisinière, styliste culinaire et photographe. Elle collabore beaucoup avec la presse culinaire : *Saveurs*, *Marie-Claire Idées* ou *Vivre Côté Paris*.

Download and Read Online Soupes minceur Valérie Lhomme #T7FY3AK8MCU

Lire Soupes minceur par Valérie Lhomme pour ebook en ligneSoupes minceur par Valérie Lhomme  
Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres,  
livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne,  
bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les  
livres Soupes minceur par Valérie Lhomme à lire en ligne.Online Soupes minceur par Valérie Lhomme  
ebook Téléchargement PDFSoupes minceur par Valérie Lhomme DocSoupes minceur par Valérie Lhomme  
MobipocketSoupes minceur par Valérie Lhomme EPub  
**T7FY3AK8MCUT7FY3AK8MCUT7FY3AK8MCU**