

Soupe d'endive et fenouil à l'estragon



Les soupes à bases d'endives permettent de désengorger le foie et la vésicule biliaire. Elles ont également un pouvoir anti-inflammatoire des voies urinaires.

Ingrédients pour 1 pers.:

- 190 g d'endives
- 60 g de fenouil
- Estragon

- Mettre à bouillir 300ml d'eau.
- Rincer et couper les légumes en morceaux.
- Verser les légumes dans l'eau bouillante ,
- Ajouter l'estragon
- Laisser cuire sur feu doux durant 15 à 20 min à couvert,
- Mixer soigneusement
- Servir et déguster