

SOUPE D'HIVER

INSTRUCTIONS :

Un repas facile et idéal les jours d'activité peu intensive

Selon la consistance souhaitée ajoutez de l'eau

Le potimarron peut être remplacée par une courge



Instructions pour deux personnes

1. Émincez l'oignon et l'ail et faites revenir dans un filet d'huile d'olive
2. Coupez en morceaux la carotte et le potimarron
3. Mélangez le tout et laissez dorer quelques minutes
4. Ajoutez l'eau
5. Laissez cuire 25 min à couvert
6. Assaisonnez et ajoutez de la noix de muscade
7. Mixez, c'est prêt !!

Liste des courses

Ingrédients	Requis	Quantité
Oignon	<input checked="" type="checkbox"/>	1
Gousse d'ail	<input checked="" type="checkbox"/>	1
Carotte	<input checked="" type="checkbox"/>	1
Potimarron	<input checked="" type="checkbox"/>	1
Eau	<input checked="" type="checkbox"/>	1L
Muscade	<input checked="" type="checkbox"/>	1 pincée