

SOUPE RECHARGE

INSTRUCTIONS :

Un repas facile et idéal les jours d'activité
Selon la consistance souhaitée ajoutez de l'eau

La patate douce apporte un goût légèrement sucré et apporte toute l'énergie nécessaire les jours de sport



Instructions pour deux personnes

1. Émincez l'oignon et faites le revenir dans un filet d'huile d'olive
2. Ajoutez le restant des ingrédients
3. Recouvrez avec de l'eau et laissez mijoter pendant 20 min à couvert
4. Mixez, c'est prêt !!

Liste des courses

Ingrédients	Requis	Quantité
Oignon rouge	<input checked="" type="checkbox"/>	1
Patate douce	<input checked="" type="checkbox"/>	1 à 2 selon taille
Champignons	<input checked="" type="checkbox"/>	5 à 6
Eau	<input checked="" type="checkbox"/>	1L