

Soupe d'hiver aux flocons de quinoa - www.blogbio.canalblog.com

Ingrédients :

1 litre d'eau

2 carottes

2 pommes de terre

$\frac{1}{2}$ céleri pomme

un cube de bouillon végétal

quelques cs de flocons de quinoa

Préparation :

Peler et râper les légumes. Faire chauffer l'eau et y diluer le cube de bouillon. Plonger les légumes râpés dans l'eau et laisser cuire 5 minutes environ. Les légumes râpés cuisent très vite dans l'eau bouillante.

Ajouter quelques cs de flocons de quinoa et laisser cuire à feux doux pendant 5 minutes.