



INGRÉDIENTS

- 2 courgettes
- 2 topinambours
- Bouillon végétal
- Oignon : 1
- Poivre

Pour 2 personnes

POTAGE AUX COURGETTES ET TOPINAMBOURS

Préparation 20 min

PRÉPARATION

1/ lavez les courgettes

2/ épluchez les topinambours et l'oignon

3/ faites cuire à la vapeur tous les ingrédients pendant 15 min

4/ mixez le tout en ajoutant l'eau de cuisson + 1 càc de bouillon végétal et poivre

Le topinambour est un légume oublié riche en inuline. Si vous n'avez pas l'habitude d'en consommer, il peut provoquer des ballonnements et flatulences. Introduisez-les progressivement dans votre alimentation.