

Soupe verte crémeuse à l'avocat

Plus c'est vert plus c'est bon !!

Ingredients

- ½ tasse de chou vert frisé (kale ou chou frisé)
- ½ courgette
- 1/2 bouquet de persil
- 1 gousse d'ail
- 1 bouquet de coriandre (15 à 20 gr selon goût)
- ½ c. soupe de jus de gingembre ou 1 à 2 cm de gingembre entier
- ½ avocat ou une c. à soupe de crème d'amande/tahini selon goût
- 1 c. soupe de citron pressé
- ½ tasse d'eau + à compléter selon texture souhaitée
- Pincée Cayenne
- Sel et poivre selon goût
- Filet d'huile de sésame si vous aimez

Préparation



Dans votre blender /mixeur, plongeur préféré mettre en premier les liquides : l'eau et le jus de citron.

Puis tous les autres ingrédients sautent gaiement dans le contenant à l'exception de **l'avocat**

Mixez jusqu'à obtention d'une consistance lisse. Ajouter l'avocat. Mélanger encore ! Si nécessaire ajouter de l'eau ou du lait végétal. Rectifier l'assaisonnement et servir de suite.

Décorez d'un filet d'huile de de votre choix, d'herbes fraîches, de graines.

Pour une version « chaude » vous pouvez sans autre faire chauffer l'eau/liquide employé pour la soupe (à 80°)