

## Soupe légère au Chou-fleur, Cumin, Spiruline

**Catégorie :** Nutrition

**Temps de préparation :** 20 min

### Les ingrédients

Pour 2 petits bols - environ 100 ml

 Spiruline en poudre Bio 1/2 c. à c.	80 g de chou fleur	1 échalote
 1 c. à c. de cumin en poudre	 Huile de noix de coco	

### La préparation

#### Étape 1

Hacher l'échalote et la faire fondre dans 1 cuillère à soupe d'huile de coco sur feu doux.

#### Étape 2

Augmenter le feu et ajouter le chou-fleur émincé. Remuer quelques instants puis ajouter le cumin en poudre. Saler et couvrir d'eau à hauteur.

#### Étape 3

Porter à ébullition et laisser mijoter 5 minutes. Ajouter le poivre.

#### Étape 4

Mixer et ajuster l'assaisonnement.

#### Étape 5

Ajouter la spiruline et servir !

### Notre astuce

Si vous misez sur le renforcement des défenses naturelles, n'hésitez pas à ajouter une cuillère à soupe d'acérola en poudre à votre soupe, elle n'en sera que plus efficace !