

Les Soupes

Pot au feu

- Flancs de bœufs ou palette de bœuf ou poulet
- 2 os à moelle
- 2 courgettes
- 2 carottes
- 2 oignons
- Eau et sel

Couper tous les légumes et faites bouillir le tout à feux doux.

Soupe aux choux

- Flancs de bœufs ou palette de bœuf ou poulet
- 1 ou 2 choux
- 2 courgettes
- 1 poireau (options)
- 2 carottes
- 2\3 tomates
- 2 oignons
- Eau et sel

Couper tous les légumes et faites bouillir le tout à feux doux.

Chicken Soupe

- Du poulet (morceaux de votre choix)
- 1 ou 2 pomme de terre douce
- 2 courgettes
- 1 poireau (options)
- 2 carottes
- 1 céleri (options)
- 2 oignons
- Eau et sel

Couper tous les légumes et faites bouillir le tout à feux doux. Ajouter des matsa balls (options)

Gaspacho

- 6 tomates
- 2\concombres
- 1 poivrons
- 2 oignons
- Eau et sel

Mixer les ingrédients au blender . Se déguste froid .

Soupe a l'oignon

- Os de bœuf ou poulet (graisse de poulet encore mieux)
- 6 oignons
- Eau et sel
- Un peu de vin blanc sucré

Couper tous les oignons finement , ajouter le vin sucré et faites bouillir le tout a feux doux .

Soupe de pomme de terre

- Os de bœuf ou poulet (graisse de poulet encore mieux) ou d'agneau
- 6 pommes de terres
- 3 oignons
- Eau et sel

Couper tous les oignons finement , faites revenir les oignons dans la graisse de poulet et ajouter les pommes de terre avant de faire bouillir le tout a feux doux . Mixer avec un pied .

Soupe de butternut

- Os de bœuf ou poulet (graisse de poulet encore mieux) ou d'agneau
- 3 pommes de terres
- 1 butternut
- 3 oignons
- Eau et sel

Couper tous les oignons finement , faites revenir les oignons dans la graisse de poulet et ajouter les pommes de terre et le butternut avant de faire bouillir le tout a feux doux . Mixer avec un pied .

Soupe de courgettes

- Os de bœuf ou poulet (graisse de poulet encore mieux) ou d'agneau
- 3 pommes de terres
- 3 courgettes
- 3 oignons
- Eau et sel

Couper tous les oignons finement , faites revenir les oignons dans la graisse de poulet et ajouter les pommes de terre et les courgettes avant de faire bouillir le tout a feux doux . Mixer avec un pied .