




SOUPE OIGNON SÉSAME ET SPIRULINE

SOUPE OIGNON SÉSAME ET SPIRULINE est un potage rapide sans légumes excepté l'oignon, mais beaucoup de nutriments grâce aux ingrédients (spiruline, graines de sésame, purée d'amandes). Les graines de sésame apportent en plus un bon goût de noisette



1 oignon
1 càs beurre de coco
1 càs Farine de sarrasin
400 ml eau
1/2 càc gos sel
poivre

1 feuille laurier
1 càs purée d'amandes
3 càs graines de sésame grillées
1 càs rase spiruline

 10 minutes
 15 minutes
 2 portions



1. Faire fondre une cuillère à soupe de beurre de coco



2. Ajouter les oignons et les faire dorer



3. Saupoudrer (singer) avec de la farine pour épaissir la soupe et mélanger rapidement



4. Déglacer le mélange sans attendre avec de l'eau ou du bouillon, bien remuer



5. Le liquide va épaissir un peu avec la farine de sarrasin cuite



6. Saler



7. Ajouter le poivre pour relever un peu la saveur



8. Ajouter une feuille de laurier



9. Ajouter la purée d'amande et laisser mijoter à feu doux



10. Mixer les graines de sésame



11. Ajouter la poudre de sésame à la soupe



12. Laisser cuire encore 2 ou 3 minutes à petits bouillons puis éteindre



13. Diluer la spiruline dans un peu d'eau



14. Verser la spiruline dans la soupe chaude



15. Bien mélanger avant de servir