

J'y mets :

- **Des légumes de saison** : courges, citrouilles, poireaux, choux, agrumes, carottes.
- **Une légumineuse** : pois, lentilles, haricots.
- **Un fond de soupe** : aux herbes avec des oignons ou des échalottes, 1/3 d'un volume d'huile d'olive, 2/3 d'un volume d'eau et des herbes de Provence. Une bonne alternative au bouillon KUB !
- **Astuce** : on peut remplacer les herbes de Provinces par des épices comme le cumin, le curcuma ou le curry pour varier!

Mixez, rajoutez quelques graines de courges ou de lin pour le côté croquant, dégustez !

