



VÉGÉTALIENS DE OUFICOOP & CO

*Amusez vous en  
cuisine avec le tuyau  
de la semaine*

By Julia & Lorenza



Aussi sur la page Facebook, de Ouficoop

# *A La Bonne Soupe!*

## 5 bonnes raisons de la mettre au menu...

**Prête** en deux cuillères à pot

Excellente option **anti-gaspi**

**Diversité** dans les possibilités et encore plus en

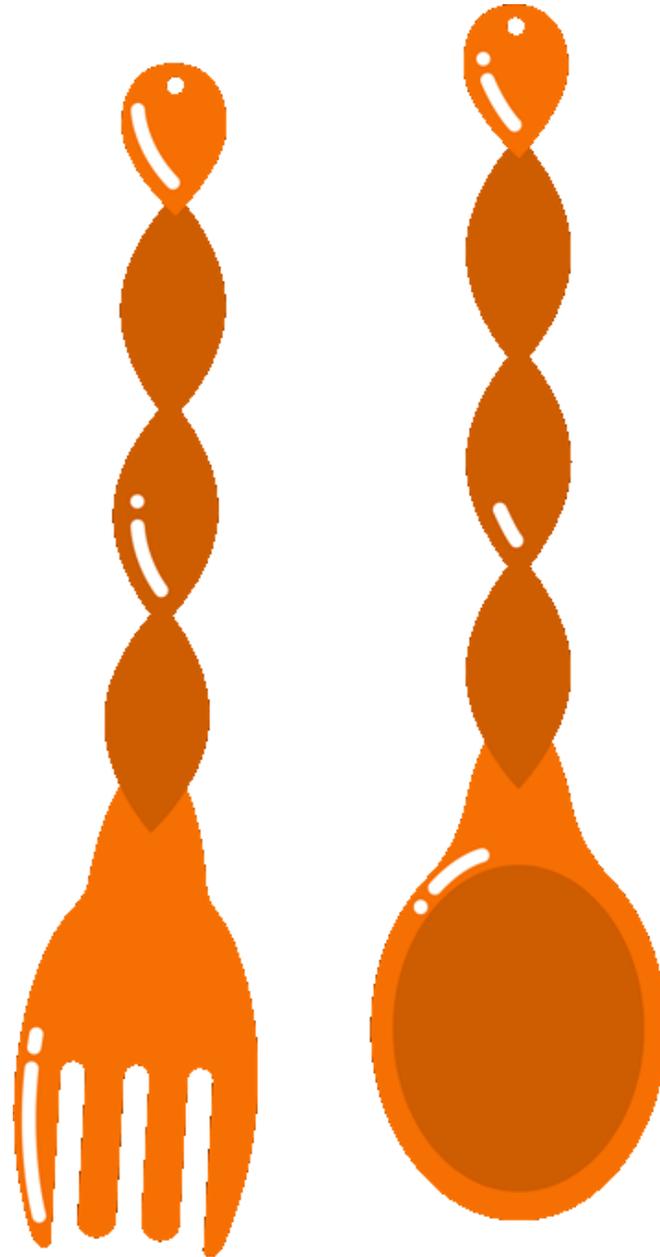
*"pimpant"* votre soupe

Pauvre en **calories**

Elle offre des **nutriments** essentiels



# 5 recettes Oufi..Cool..



## **Aux Poireaux** *Et pour la Pimper...*

Des pois chiches grillés au four 20min à 180° avec huile olive et curry, paprika, cumin..Ajoutez du gruyère, un vieux Bruges ou du parmesan râpé

## **Au Chou-Fleur** *Et pour la Pimper...*

Les fleurons de Chou-Fleur caramélisés...étalez les avec l'oignon et les gousses d'ail entières et l'huile d'olive sur une plaque au four à 190° 20min  
Quelques crevettes grises dedans et le tour est joué

## **Au Potiron** *Et pour la Pimper...*

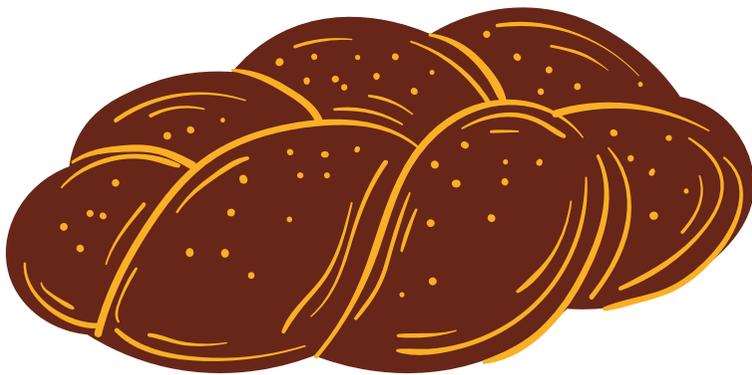
Terminez la cuisson avec une pincée de curry, 200ml de lait de coco (1L de soupe) et des graines de courge et potiron rôties avant avec des épices indiennes



## **Bouillon de Poulet**

### ***Et pour la Pimper...***

Ajoutez une tranche épaisse de pain au levain pour en faire un repas plus consistant



## **Moins de saison mais toujours bon.. Soupe à la courgette**

### ***Et pour la Pimper...***

Des herbes comme le basilic, la roquette ou la menthe vont rehausser la saveur douce de la courgette et du jambon Serrano ngrillé à sec va donner du croustillant à la soupe