



Soupe au Chou Épaisse

Recette Visuelle
par DAREBEE
© darebee.fr

½ de chou
50g de TVP ou ~ 100g d'hachis végétal
1 oignon
2 carottes
½ c.à.s de mélasse
100ml de sauce tomate
3 tasses ~ 600ml d'eau

4 PORTIONS

AMÉLIOREZ! Ajoutez le yaourt végétal nature et le persil frais.

1



2



3



INSTRUCTIONS

1. Placez tous les ingrédients dans une casserole et portez à ébullition.
Réduisez le feu à doux, assaisonnez et remuez.
2. Couvrez avec un couvercle et laissez mijoter pendant 20 minutes.
3. Transférez dans un bol. Garnissez de yaourt végétal nature et de persil frais ciselé.