



Soupe aux légumes (minceur)

INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra vierge
- 2 oignons moyens hachés
- 4 carottes moyennes hachées
- 4 branches de céleri hachées
- 4 gousses d'ail hachées finement
- 4 tasses de chou haché demi-tête
- 1 poivron vert haché
- 1 courgette hachée
- 1 boîte de 14 onces de tomates en dés
- 8 tasses de bouillon d'os ou de légumes faible en sodium
- 1 feuille de laurier
- 1 cuillère à thé d'origan
- 1 cuillère à thé de basilic
- ½ cuillère à thé de flocons de piment rouge
- 1 cuillère à thé de sel en option
- 1/2 cuillère à thé de poivre noir

INSTRUCTIONS

Régler l'Instant Pot sur le réglage sauté. Ajouter l'huile d'olive et laisser chauffer 1 minute.

Ajouter l'oignon, les carottes et le céleri et cuire, en remuant de temps en temps, de 5 à 7 minutes. Incorporer l'ail et cuire 1 minute de plus.

Ajouter le chou, le poivron vert, les courgettes, les tomates, le bouillon, le laurier, les épices, le sel et le poivre. Remuer pour combiner.

Remettre le couvercle, fermer la valve à « sealing » et réglez à HAUTE pression à l'aide du réglage manuel/pressure Cook. Mettre le temps à 4 minutes. Il faudra environ 15 minutes pour que la pression augmente, puis la minuterie démarrera.

Une fois le temps écoulé, attendez 5 minutes (NR), ensuite mettre la valve à « venting » pour libérer la vapeur. Saler et poivrer au goût. Servir.
Saler et poivrer au goût. Servir.

<https://www.platingsandpairings.com/instant-pot-weight-loss-soup/>

Instant Pot Québec