

# SOUPE AUX CHOUX DE BRUXELLES

## Ingrédients

- 2 tasses de bouillon de légumes maison (sans gras)
- 2 tasses de choux de Bruxelles coupés en deux
- 1 oignon haché
- ½ tasse de céleri tranché
- ½ tasse de pommes de terre coupées en petits dés
- ½ tasse de courgette coupées en petits dés

## Préparation

- 1 Mettre tous les ingrédients (sauf la courgette) dans un chaudron moyen.
- 2 Porter à ébullition et mijoter à feu doux 5 minutes.
- 3 Fermer le feu et ajouter la courgette.
- 4 Ajouter les pois, le sirop, le sel, le cari la poudre d'oignon et d'ail si pas ail frais.
- 5 Laisser réchauffer 10 minutes et passer au mélangeur. Assaisonnez au goût.

## Notes

Les choux de Bruxelles sont remplis de phytonutriments dont le soufre. Le soufre qu'on retrouve dans le chou de Bruxelles, est différent du soufre qui se trouve dans les autres légumes crucifères. Le chou de Bruxelles est plus comme une micro pousse, c'est-à-dire qu'il possède toute l'énergie de l'Arbre. Ce qui en fait un super aliment et le soufre qu'il contient est encore plus bénéfique et puissant. Principalement ce soufre pénètre dans le foie l'aidant dans ses deux phases de détox et permet de diluer les poisons durcis afin que le foie puisse les éliminer plus facilement. Le soufre contenu dans le chou de Bruxelles a la capacité de se coller à chaque débris, poisons qui pourraient agresser le corps, il les escorte en dehors du foie par le canal biliaire, au travers les reins ou les intestins. Il reste coller sur sa proie jusqu'à ce qu'elle soit sorite du corps. Ceci est vraiment une fonction unique au soufre du chou de Bruxelles.

Le chou de Bruxelles est très riche en eau. (87%) permet une bonne hydratation du foie et autres cellules. Il contient une bonne quantité de bêta-carotène, acide folique (vitamine B9), vitamine C, vitamine K. Riche en minéraux dont le potassium et le calcium, donc, bénéfique pour les articulations.

Il est donc doté d'une très bonne densité nutritionnelle.



Son effet detox agit comme une éponge pour absorber les toxines, le mauvais gras dont le cholestérol. Par le même fait il purifie le sang.

Le chou de Bruxelles peut se consommer cru, en salade, dans un smoothie ou un jus à l'extracteur. Il peut se consommer à la vapeur, en soupe cuit au four.