

# Velouté de brocolis

Aujourd'hui, je vous propose une délicieuse recette saine et gourmande de **velouté de brocolis**, réalisé avec un bouillon de poulet maison.

Cette recette est **sans gluten**, sans sucre raffiné, **sans lactose** et compatible avec [le programme de nutrition GAPS](#) ( à partir de l'étape 2 ).

## Pour 4 personnes

Préparation :

Cuisson :

**10 min.**

**30 min.**

- 1 kg de brocolis
- 1 L de bouillon de poulet maison
- 1 oignon rouge
- 1 gousse d'ail
- Quelques brins de persil

## Étape 1

Rincez les brocolis. Faites les cuire pendant 30 minutes à feu doux dans le bouillon de poulet avec l'oignon, l'ail et le persil.

## Étape 2

Dans un blender, mixez l'ensemble des ingrédients. C'est prêt !

- Riche en vitamine C, le brocolis est une excellente source d'anti-oxydants.
- Le bouillon de poulet est excellent pour les systèmes

digestifs particulièrement fragilisés. Le poulet contient **des substances réparatrices facilement assimilable** par votre organisme tel que la gélatine ( qui contient de la glycine, de la proline et de l'arginine), des acides aminés, du calcium, du magnésium, du potassium, du phosphore et autres minéraux.

“En aidant les autres à trouver le chemin du bonheur, nous empruntons également nous-même ce chemin.”

Richard Cushing



Bouillon de poulet maison