Recette du bouillon de légumes durant le jeûne

Bouillon de légumes detox 100% vegan, pour drainer l'organisme des excès accumulés

Les ingrédients
Pour environ 2 litres de bouillon (6 à 8 bols)
Privilégiez des légumes bio. J'ai mis ces légumes que j'aime bien, mais mettez ce que vous souhaitez, ça fera très bien l'affaire aussi.

- 2 c à soupe d'huile d'olives
- 2 oignons moyens coupés en quartier
- 4 carottes coupées en tronçons
- 4 branches de céleri avec les feuilles
- 1 à 2 poireaux coupés en tronçons
- 1 bulbe de fenouil coupé grossièrement
- 2 c à thé de thym séché ou qq branches de thym frais
- 2 feuilles de laurier
- 1 c à soupe de sel non raffiné
- 2 litres d'eau environ

La cuisson à la casserole

- Dans une marmite, faites revenir doucement et sans coloration les oignons
- Puis ajouter les carottes, les poireaux et le fenouil
- Cuire à feu doux 5 mn en ajoutant un peu d'eau si besoin
- Ajouter le reste des ingrédients et suffisamment d'eau pour couvrir
- Mijoter à couvert pendant environ 45 mn. Laisser tiédir environ 30 mn
- Filtrer le bouillon dans une passoire sans mettre les légumes, car les légumes ne seront pas mangés durant le jeûne
- Consommer un bol de ce bouillon chaque soir de jeûne