

Bon appétit !

© Tous droits réservés - Brin d'herbe



Soupe à la frigoulette (thym détox)

Ingrédients

1 l d'eau
2 ou 3 bouquets de thym frais (ou frigoulette!)
5 à 8 gousses d'ail
1 oeuf
Sel
Huile d'olive
Croûtons ou pain rassis

Recette

Dans une casserole, amenez l'eau salée à ébullition avec l'ail épluché et le thym (de son petit nom frigoulette!) Réduisez le feu et laissez infuser pendant 20 à 30 minutes Prenez 1 louche de cette préparation, filtrez-la et laissez-la tiédir Séparez le blanc du jaune d'oeuf et montez le jaune comme une mayonnaise avec l'huile d'olive et la louche de bouillon réservée et tiédie Filtrez la soupe ail "frigoulette", versez-y la "mayonnaise" Préparez des petits croûtons de pain en les frottant d'ail (celui de la soupe) et faites-les frire à l'huile d'olive Mettez des croûtons dans chaque assiette avec la soupe Pour le blanc d'oeuf, vous pouvez le faire cuire quelques secondes au micro-ondes avant de le manger dans la soupe, pour ne rien gaspiller.