

# SOUPE POULET ET NOUILLES AUX POIS CHICHES

## Ingrédients

---

- 1 petit oignon haché finement
- 1 branche de céleri haché finement
- 1/3 tasse de carotte râpée finement
- 1 tasse de pois chiches cuits
- 3 tasses de bouillon de légumes /poulet, maison
- 1 c. à thé de poudre d'oignon
- ½ c. à thé d'ail en poudre
- 1/4 c. à thé de curcuma ou de cari en poudre
- 1 c. à thé de persil séché
- 1 c. à thé de tamari ou un peu de sel au goût
- 4 oz de fettuccini de riz cuites ou autre pâte sans gluten ni maïs ni additifs

## Préparation

---

- 1 Mettre le bouillon dans un chaudron avec l'oignon et le céleri. Porter à ébullition, baisser le feu et mijoter 7 minutes.
- 2 Ajouter tous les autres ingrédients, laisser mijoter un autre 5 minutes. Éteindre le feu.

## Notes

---

**Oignons :** Les composés sulfurés antimicrobiens des oignons éliminent les agents pathogènes indésirables du foie. Les oignons ont une qualité désinfectante pour le foie, le préservant de l'inflammation. Ils améliorent également le contrôle de la température ou le "thermostat" du foie afin qu'il puisse se chauffer et se refroidir correctement.

**Carottes :** Une source rapide de glucose pour le ravitaillement du foie, liée à des minéraux et des vitamines. Les carottes aident à abaisser la pression artérielle, réduire l'œdème, détendre les muscles, calmer les nerfs et équilibrer la fonction cognitive.

**Persil :** Contient une excellente forme biodisponible de fer qui aide à maintenir votre sang fort et à prévenir l'anémie. Le persil est également riche en zinc, ce qui est très bénéfique pour traiter les problèmes viraux et renforcer le système immunitaire.



”

Soupe  
réconfortante,  
idéale pour  
passer  
l'automne et  
l'hiver.