

SOUPE À L'AIL

*200g de pain complet
125ml de lait de soja non sucré
4 gousses d'ail
1 poivron rouge
2 c. à s. d'huile d'olive
sel - poivre
persil*

Faire tremper le pain (sans les croûtes) dans le lait de soja.

Hacher l'ail et le poivron, et les faire revenir quelques instants dans l'huile d'olive.

Ajouter le pain émietté, un litre d'eau, et assaisonner selon le goût.

Après trente minutes de cuisson, mixer la soupe et servir, garnie de persil et éventuellement, de croûtons.