



Recettes detox

Bouillon de poule

Ingrédients :

- 1l d'eau
- 1 cuisse de poulet
- 2 carottes
- 1 oignons
- 1 petit poireau
- 1 branche céleri
- 1 bouquet garni (laurier, persil, thym, romarin)
- Sel poivre



Préparation :

- Coupez les légumes et tout mettre à cuire dans l'eau pendant 30min, avec la cuisse de poulet

Bienfaits pour la santé :

- Favorise la santé digestive grâce à sa nature facile à digérer et aux nutriments qui apaisent la muqueuse intestinale.
- Riche en nutriments essentiels tels que les vitamines, minéraux et acides aminés, qui soutiennent la santé et le bien-être général.
- Favorise l'hydratation, offrant une manière savoureuse d'augmenter l'apport en liquides.
- Peut soutenir la santé des articulations grâce à sa teneur en collagène, qui aide à maintenir des articulations et des tissus conjonctifs sains.

NATHALIE
Thiéblemont
L'EQUILIBRE GOURMAND