

Soupe de fruits rouges

Préparation : 10 min
Cuisson : 20 min
Haut et Bas : maxi

Ingrédients :

Pour 4 à 6 personnes

Utilisez la **cocotte de base**

- 150 g de framboises
- 125 g de myrtilles
- 300 g de figues
- 400 g de jus d'oranges frais ou en bouteille
- 30 g de sucre de coco
- 1 cuillère à café de cannelle

Préparation :

- 1 Mélangez tous les ingrédients dans la cocotte. Fermez la cocotte et mettez en cuisson.
- 2 Après cuisson, laissez redroidir dans la cocotte.
- 3 Dressez la soupe dans des verrines et servez bien frais.

Atouts nutrition : cette soupe est une excellente source de vitamine C et d'antioxydants grâce aux fruits rouges, aux oranges et à la cannelle. Ces derniers permettent de protéger les cellules du corps des dommages causés par les radicaux libres. Ils ont un effet protecteur et préventif sur l'apparition de nombreuses maladies liées au vieillissement. L'autre avantage de cette soupe est sa faible teneur en sucre ajouté, et l'indice glycémique du sucre de coco qui est beaucoup plus bas qu'un sucre blanc classique.



Recette adaptable au Vitalité 4000 : voir sommaire