



Soupe au gingembre

03/11/2015 à 11h57

Par [Cathy Selena](#)

Temps de préparation : 15 min

Pour 4 personne(s)

Ingrédients :

- 4 carottes
- 2 oranges
- 4 tomates
- 100 gr de gingembre frais ou 10 gr en poudre

Préparation :

- Epluchez, lavez les carottes et coupez-les en rondelles
- Pressez les oranges
- Lavez les tomates et coupez-les en morceaux
- Mixez les carottes et les tomates avec le gingembre à la centrifugeuse
- Ajoutez le jus d'orange. C'est prêt !

L'astuce du chef :

Pour retrouver du tonus et faciliter la digestion, mixez 100 gr de gingembre frais que vous laisserez infuser une heure dans 1 litre d'eau bouillante. Buvez cette boisson au cours des repas.