



Tray Tsunagu

<Ingrédients> Pour 2 personnes

- 1 boîte de pulpe de tomates
- 1 oignon
- 200 g de lard en dés
- 1 gousse d'ail
- 150 g de pois chiches (cuits dans l'eau)
- 100 g de haricots rouges (cuits à l'eau)
- 150 g de graines de soja (cuits à l'eau)
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 bouillon cube pour la soupe
- 100 ml de vin blanc
- Sel et poivre
- 1 feuille de laurier



Soupe aux haricots et aux tomates

Les haricots contiennent toute une série de nutriments anti-âge.

Les pois chiches sont riches en fibres, en vitamines B, en minéraux, en vitamine E, en acide folique et en zinc. Les fèves de soja sont également riches en isoflavones, qui aident à tonifier la peau et à augmenter le collagène pour maintenir la jeunesse de la peau.



<Comment cuisiner>

- 1 Hacher finement l'oignon et l'ail.
- 2 Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle, ajouter l'ail jusqu'à ce qu'il devienne odorant, ajouter l'oignon et le bacon coupé en dés. Faire revenir à feu moyen.
- 3 Ajouter les tomates en conserve, les haricots, le vin blanc, le bouillon et 1 feuille de laurier et faire cuire à feu doux pendant 30 minutes.
- 4 Enfin, assaisonner de sel et de poivre.

