



Soupe exotique

17/03/2015 à 11h52

Par [Cathy Selena](#)

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 10 min

Pour 4 personne(s)

Ingrédients :

- 1 melon
- 2 tranches de pastèques
- 1 goyave
- 1 mangue
- 1 kiwi
- 40 gr de fleurs de séchées de bourrache

Préparation :

- Lavez, épluchez les fruits, épépinez le melon et la pastèque, dénoyautez la goyave et la mangue, puis coupez-les en morceaux.
- Faites infuser les fleurs de bourrache dans 1 litre d'eau bouillante durant 10 minutes.
- Mixez les fruits avec 50 cl d'infusion de bourrache. C'est prêt !

L'astuce du chef :

Pour accentuer l'action drainante de la soupe, buvez votre infusion de bourrache entre les repas. Pensez également à l'huile de bourrache en capsules, pour faire une cure de jeunesse et retrouver un teint éclatant. Vous trouverez les feuilles de bourrache en pharmacie ou dans les boutiques bio.