



VELOUTÉ DE CAROTTES AU CURRY

 15 minutes 25 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 2 oignons crus
- 600 grammes de carotte, crue
- 2 cuillère à café de coriandre, fraîche
- 6 portions (triangles) de fromage fondu en portions ou en cubes environ 20% MG [102 g]
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra [4 g]
- 1/4 de cuillère à café de noix de muscade
- 1 cuillère à café de curry, poudre
- 1 cube de bouillon de volaille, déshydraté [10 g] / Faire 80cl de bouillon

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Pelez et émincez les oignons. Pelez puis rincez les carottes, coupez-les grossièrement en rondelles. Hachez la coriandre.
- 2° Dorez les oignons dans l'huile dans une cocotte. Ajoutez les carottes. Ajoutez du poivre, le curry et la muscade. Recouvrez de bouillon. Fermez et cuisez 12 minutes dès la rotation de la soupape.
- 3° Enlevez le couvercle, ajoutez le fromage fondu coupé en petits morceaux, mélangez et mixez avec un mixeur plongeant.
- 4° Rectifiez l'assaisonnement en sel si nécessaire. Servez dans des bols ou des assiettes et parsemez de coriandre.
- 5° © 180 recettes WeightWatchers® saines et gourmandes de l'apéritif au dessert

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [245 g]	% AR
ÉNERGIE	69 kcal	168 kcal	8 %
PROTÉINES	2 g	5 g	10 %
GLUCIDES	7 g	18 g	7 %
SUCRES	4 g	9 g	10 %
LIPIDES	3 g	8 g	11 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	4 g	19 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	5 g	19 %
SODIUM	296 mg	723 mg	30 %