



VELOUTÉ DE CAROTTES AU CUMIN

Préparation avec sélection des meilleurs ingrédients de supermarché Riche en caroténoïdes, molécules capables de neutraliser les radicaux libres (molécules très agressives impliquées dans le vieillissement cellulaire, dans certains cancers, la cataractes ou les maladies cardio-vasculaires (MCV)).

 30 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 600 g de carotte bio, fraîche ou surgelé (Bio village, marque repère)
- 10 cl de crème légère 15 à 20% MG (Condé sur Vire d'Elle & Vire)
- 1 Oignon
- 1 portion individuelle moyenne de beurre à 82% MG, doux (13 g)
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 pincée de piment d'Espelette

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Emincer l'oignon,
- 2° Dans une cocotte-minute, faire dorer l'oignon dans un peu de beurre,
- 3° Ajouter les carottes coupées en morceaux (fraîches ou décongelées) et faire revenir 5 minutes,
- 4° Couvrir d'eau. Ajouter le cumin et le piment d'Espelette,
- 5° Fermer la cocotte et faire cuire 15 minutes,
- 6° Mixer et Ajouter la crème.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (195 g)	% AR
ÉNERGIE	70 kcal	137 kcal	7 %
PROTÉINES	1 g	2 g	4 %
GLUCIDES	7 g	14 g	5 %
SUCRES	5 g	11 g	12 %
LIPIDES	4 g	8 g	11 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	4 g	22 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	5 g	21 %
SODIUM	42 mg	82 mg	3 %