Maëlys AUDRAS
Diététicien · 719501850

VELOUTÉ DE CAROTTES AU CURRY

Une soupe réconfortante et relevée.

15 minutes
25 minutes
4 portions

INGRÉDIENTS

- 1 gros oignon (200 g)
- 4 carottes (400 g)
- 1 c. à café d'huile d'olive (4 g)
- 5 grammes de curry, poudre ou 5 grammes de cumin, poudre
- 1 cube de bouillon de volaille, déshydraté (10 g)
- 80 grammes de fromage frais nature
- 5 grammes de coriandre, fraiche
- 500 grammes d'eau du robinet

MODE DE PRÉPARATION

1° Pelez et émincez l'oignon. Pelez puis rincez les carottes et coupez-les grossièrement en rondelles.

2° Dans un autocuiseur, chauffez l'huile, faites y revenir l'oignon à feu doux puis ajoutez les carottes. Poivrez, muscadez et parsemez de curry en poudre. Mélangez et ajoutez le bouillon cube et de l'eau. Fermez hermétiquement et laissez cuire 12 minutes à partir de la mise en rotation de la soupape.

3° Enlevez le couvercle, ajoutez le fromage frais, mélangez avec un mixeur plongeant. Rectifiez l'assaisonnement et la quantité d'eau si nécessaire.

4° Servez dans des bols ou assiettes creuses et parsemez de coriandre.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (301 g)	% AR
ÉNERGIE	32 kcal	96 kcal	5 %
PROTÉINES	1 g	4 g	7 %
GLUCIDES	4 g	12 g	5 %
SUCRES	2 g	7 g	8 %
LIPIDES	1 g	3 g	4 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	4 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	18 %
SODIUM	184 mg	554 mg	23 %