



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 %