



L'ÉQUILIBRE ÉPICÉ, LE VELOUTÉ VITALITÉ AUX RACINES DOUCES ET DIGESTIVES

Un velouté réconfortant à la texture onctueuse, mêlant la douceur des légumes racines à des épices digestives comme le cumin, le fenouil et le gingembre frais. Nourrissant sans être lourd, il soutient la digestion, apaise et dynamise à la fois. Idéal en plat principal pour les journées fraîches ou les repas équilibrés et revitalisants.

 30 minutes 40 minutes 6 portions

INGRÉDIENTS

- 8 unités de la taille d'un œuf de poule de pomme de terre nouvelle, crue (400 g)
- 7 unités grandes de carotte, crue (1155 g)
- 2 unités grandes de fenouil, cru (680 g)
- 2 tasses de lentille corail, sèche (210 g)
- 6 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (60 g)
- 10 grammes de graines de chanvre
- 3 grammes de cumin, graine
- 3 grammes de fenouil, graine
- 100 grammes d'amandes effilées Carrefour
- 6 cuillères à soupe moyennes d'huile de noix (60 g)
- 3 cuillères à soupe de persil, frais (15 g)
- 4 grammes de gingembre, racine crue
- 5 grammes de coriandre, fraîche

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préparer les légumes Éplucher les carottes et les pommes de terre. Laver et couper grossièrement les carottes, pommes de terre et fenouils. Râper le gingembre frais, hacher la coriandre et le persil. Faire revenir les épices dans une grande casserole avec 3cs d'huile d'olive extra vierge Ajouter les graines de cumin et de fenouil, faire revenir 1 à 2 minutes à feu doux jusqu'à ce qu'elles libèrent leurs arômes. Ajouter les légumes et les lentilles Incorporer les carottes, pommes de terre, fenouils, lentilles corail et gingembre râpé. Mélanger 2 minutes pour enrober les légumes des épices. Couvrir d'eau (environ 1,5 L) ou de bouillon très léger. Porter à ébullition, puis laisser mijoter 25 à 30 minutes jusqu'à ce que tout soit bien tendre. Mixer le velouté Ajouter le persil frais, la coriandre fraîche et les 3 c. à soupe restantes d'huile d'olive. Mixer longuement au blender ou au mixeur plongeant jusqu'à obtention d'une texture lisse et crémeuse. Rectifier la texture avec un peu d'eau chaude si besoin. Finaliser avec les garnitures Au moment du dressage, ajouter sur chaque portion : 1Cs d'huile de noix 1CS d'amandes effilées 1cs de graines de chanvre

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (434 g)	% AR
ÉNERGIE	85 kcal	370 kcal	19 %
LIPIDES	6 g	25 g	39 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	14 %
CHOLESTÉROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIUM	29 mg	125 mg	5 %
GLUCIDES	10 g	44 g	15 %
SUCRES	3 g	15 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	15 g	59 %
PROTÉINES	3 g	15 g	—