



VELOUTÉ DE CAROTTES AU CURRY

Une soupe réconfortante et relevée.

 15 minutes 25 minutes 2 portions

INGRÉDIENTS

- 1 unité grande d'oignon, cru (205 g)
- 3 unités moyennes de carotte, crue (300 g)
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- 5 grammes de curry, poudre
- 1/2 cube de bouillon de volaille, déshydraté (5 g)
- 2 portions (triangles) de fromage fondu en portions ou en cubes environ 20% MG (34 g)
- 5 grammes de coriandre, fraîche

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 couvrez de bouillon de volaille (cube réhydraté dans de l'eau chaude). Fermez hermétiquement et laissez cuire 12 minutes à partir de la mise en rotation de la soupape.
- 3° Enlevez le couvercle, ajoutez le fromage fondu coupé en petits morceaux, mélangez avec un mixeur plongeant. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.
- 4° Servez dans des bols ou assiettes creuses et parsemez de coriandre.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (279 g)	% AR
ÉNERGIE	48 kcal	133 kcal	7 %
PROTÉINES	2 g	5 g	9 %
GLUCIDES	7 g	19 g	7 %
SUCRES	5 g	14 g	16 %
LIPIDES	3 g	7 g	10 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	15 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	7 g	29 %
SODIUM	254 mg	710 mg	30 %