



SOUPE CAROTTE, ORANGE, CUMIN

 15 minutes 35 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 600 grammes de carotte, crue
- 200 grammes de crème fraîche d'isigny aop Carrefour
- 0.1 gramme d'épices, cumin, graines
- 1 morceau moyen de sucre blanc (5 g)
- 1 unité grande d'orange, pulpe, crue (190 g)
- 1 unité grande d'oignon, cru (205 g)
- 1 cube de bouillon de volaille, déshydraté (10 g)
- 500 grammes d'eau minérale (aliment moyen)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Emincer l'oignon et le faire revenir dans une cocotte.
- 2° Pendant qu'il dore, couper les carottes en rondelles d'environ 1 cm d'épaisseur.
- 3° Mettre les carottes avec les oignons dans la casserole ainsi que le bouillon, l'eau, le sucre et le cumin.
- 4° Porter à ébullition et laisser cuire le tout 20 minutes, les carottes doivent être bien tendres.
- 5° Mixer.
- 6° Rajouter le jus de l'orange (c'est meilleur avec une orange fraîche) et enfin la crème fraîche.
- 7° Laisser sur feu très doux et laisser épaissir avant de servir.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (428 g)	% AR
ÉNERGIE	65 kcal	278 kcal	14 %
PROTÉINES	1 g	3 g	7 %
GLUCIDES	5 g	22 g	8 %
SUCRES	4 g	18 g	20 %
LIPIDES	5 g	22 g	31 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	15 g	74 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	6 g	25 %
SODIUM	141 mg	604 mg	25 %