



VELOUTÉ DE CAROTTES À L'ORANGE

Si vous aimez les recettes sucrées-salées, cette soupe de carottes parfumée avec du miel, du jus et des zestes d'oranges est faite pour vous !
Le plus : juste avant de servir, parsemez ce velouté d'aneth ou de coriandre.

INGRÉDIENTS

- 400 grammes de carotte, crue
- 1 unité moyenne d'oignon, cru (115 g)
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- De la coriandre moulue
- 400 grammes de carottes
- 1 oignon
- De la coriandre moulue
- 80 grammes de bouillon de légumes, déshydraté reconstitué
- 2 oranges bio
- 1 c. à soupe de miel
- 20 grammes de beurre à 80% MG, demi-sel

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Pelez et émincez les carottes et l'oignon. Faites-les revenir 5 min dans de l'huile d'olive avec 1/2 cuil. à café de coriandre moulue, du sel et du poivre. Versez 80 cl de bouillon de légumes. Couvrez et faites cuire 25 min. Mixez avec le jus de 2 oranges bio, 1 cuil. à s. de zeste râpé, 1 cuil. à s. de miel et 20 g de beurre.
- 2° Pelez et émincez les carottes et l'oignon. Faites-les revenir 5 min dans de l'huile d'olive avec la coriandre moulue, du sel et du poivre. Versez 80 cl de bouillon de légumes. Couvrez et faites cuire 25 min. Mixez avec le jus de 2 oranges bio, 1 cuil. à s. de zeste râpé, 1 cuil. à s. de miel et 20 g de beurre.
- 3° Pelez et émincez les carottes et l'oignon. Faites-les revenir 5 min dans de l'huile d'olive avec la coriandre moulue, du sel et du poivre.
- 4° Versez le bouillon de légumes. Couvrez et faites cuire 25 min. Mixez avec le jus des oranges, 1 cuil. à s. de zeste râpé, 1 cuil. à s. de miel et 20 g de beurre.
- 5° Versez le bouillon de légumes. Couvrez et faites cuire 25 min. Mixez avec le jus des oranges et le zeste râpé, le miel et le beurre.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	% AR
ÉNERGIE	55 kcal	3 %
PROTÉINES	1 g	1 %
GLUCIDES	8 g	3 %
SUCRES	7 g	7 %
LIPIDES	2 g	3 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	9 %
SODIUM	50 mg	2 %