



Isabelle Jamin - Cabinet Naturabelle

64, rue Jean Bernard
55000 BAR-LE-DUC
isabelle.jamin@jamest.fr
06 64 87 29 90
<https://isabellejamin.fr>

ENTRÉE

Soupe de carottes aux épices



Préparation de la recette :

Étape 1

Eplucher et couper les carottes, l'ail et l'oignon.

Étape 2

Eplucher et râper le gingembre.

Étape 3

Dans une casserole, faire cuire le gingembre, l'ail et le curcuma avec un petit peu d'huile d'olive.

Étape 4

Ajouter les carottes, mélanger et couvrir d'eau.

Étape 5

Cuire environ 20 mn, jusqu'à ce que les carottes soient bien tendres.

Étape 6

Mixer et saler.

Durée total réalisation : 35 mn

- Temps préparation : 10 mn
- Temps repos : mn
- Temps cuisson : 25 mn

Ingrédients (pour 4) :

- 600 g de carottes
- 1 petit oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 à 2 cm de gingembre frais ou gingembre en poudre
- 2 cc de curcuma
- 1 cs d'huile d'olive
- sel