

SOUPES

SOUPE ÉPICÉE AUX CAROTTES ET À LA POMME

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 300 g de carottes
- 1 pomme
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 2 cm de racine de gingembre râpé
- 1 c. à soupe d'huile de colza
- 1 l. de bouillon de légumes
- 1 c. à soupe de miel
- 1 c. à soupe de curcuma
- Sel, poivre

Préparation:

Couper les carottes grossièrement.

Eplucher la pomme, l'évider et la couper grossièrement.

Emincer l'oignon et le faire revenir dans l'huile d'olive.

Ajouter l'ail et le gingembre et cuire une minute.

Ajouter le bouillon, les carottes, la pomme, l'huile et le miel et porter à ébullition.

Cuire pendant 25 minutes jusqu'à ce que les carottes et la pomme soient tendres.

Mixer tous les ingrédients et assaisonner.

