



POTAGE CAROTTES- GINGEMBRE

30 MIN.
DE PRÉP.

30 MIN.
EN TOUT

190 KCAL
PAR PERSONNE

① Végétalien, Sans lactose | Lipides: 7 g, Glucides: 26 g, Protéines: 3 g par personne

IL VOUS FAUT POUR 4 PERSONNES

Potage

- 1 cs d'huile d'olive
- 2 échalotes hachées grossièrement
- 600 g de carottes coupées en morceaux
- 200 g de patates douces coupées en morceaux
- 8 dl de bouillon de légumes
- ½ cs de gingembre râpé fin
- 1 orange bio, un peu du zeste râpé et tout le jus (env. 1 dl)
- sel, poivre, selon le goût

Garniture

- 1 carotte, coupée en lanières dans la longueur
- 4 rondelles de pomme séchées coupées grossièrement
- ½ cs de vinaigre de pomme
- 1 cs d'huile d'olive
- 2 pincées de sel

VOICI COMMENT FAIRE

Potage

Faire chauffer l'huile dans une casserole et y faire suer brièvement les échalotes. Ajouter les carottes et les patates douces, laisser cuire pendant env. 5 min. Ajouter le bouillon, porter le tout à ébullition, couvrir et laisser mijoter env. 15 min. à feu moyen. Mixer finement, ajouter le gingembre, le zeste et le jus d'orange, mélanger et assaisonner.

Garniture

Mélanger les carottes, les rondelles de pomme, le vinaigre et l'huile, saler. En garnir le potage.

BON À SAVOIR



Retrouvez la recette sur:

fooby.ch/fr/recettes/19202/