

Velouté glacé de carottes citron & gingembre

Préparation : 15 min
Cuisson : 40 min
Haut : mini
Bas : maxi
Attente : 20 min

Ingrédients :

Pour 4/6 personnes

Utilisez la **cocotte de base***

- 2 petits oignons
- 500 g de carottes
- 1 citron vert (jus + zestes)
- 1 cube de bouillon de légumes
- 10 g de gingembre frais
- 6 ou 8 branches de coriandre fraîche
- 3 ou 4 gousses d'ail
- 800 ml d'eau
- 1 cuillère à café de sauce soja

*Option grande cocotte :

Privilégiez la cocotte de base, car vous mixerez plus facilement grâce à la profondeur de la cocotte, pour une quantité identique.



Recette adaptable au Vitalité 4000 : voir sommaire

Préparation :

- 1 Mettez dans la cocotte les carottes coupées en cubes ou râpées, les oignons ciselés, le cube de bouillon émietté, le gingembre râpé, l'ail écrasé, la sauce soja et l'eau. Fermez la cocotte et mettez en cuisson.
- 2 Après cuisson, mixez votre soupe afin d'obtenir une texture bien lisse. Laissez refroidir et réservez au frais.
- 3 Après refroidissement, ajoutez le jus d'un citron vert ainsi que les zestes.

Conseil : consommez bien frais. Au moment de servir, ajoutez quelques feuilles de coriandre fraîche et un peu de fromage frais (vache, chèvre, brebis...).

Atouts nutrition : le gingembre est un antioxydant mais aussi une excellente source de manganèse. La carotte contient du bêta-carotène, qui, à prise régulière, joue un rôle protecteur pour la peau contre le soleil. (Attention, cela n'empêche en aucun cas l'utilisation de crème solaire).