

SOUPE DE CAROTTES A L'ORANGE

Retrouvez toutes nos recettes sur www.panier-naturel.com

Facile	Coût faible
Préparation : 10 minutes	Cuisson : 20 minutes
Pour 4 personnes	1 cocotte

Ingédients :

- 750 gr carottes
- 2 oignons
- 2 oranges
- 1 litre 1/2 d'eau avec un cube de bouillon
- sel, poivre, persil, coriandre
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche

Préparation :

- 1 - Couper 2 oranges et presser le jus, prélever quelques zestes et les râper très finement.
- 2 - Eplucher et couper les oignons puis les faire revenir jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
- 3 - Ajouter les jus d'oranges les carottes préalablement épluchées et coupées en rondelle, 1 cuillère à soupe de sucre, puis ajouter l'eau, le sel, le poivre et laisser cuire à couvert 10 à 15 minutes.
- 4 - Laver, essorer et hacher le persil et la coriandre.
- 5 - Mixer la soupe puis ajouter 2 cuillères à soupe de crème fraîche, le persil et la coriandre puis le zeste râpé d'orange.