



Diététicienne nutritionniste

Cryolipolyse

06 95 99 49 56

[Www.blandine-dieteticienne-grenoble.com](http://www.blandine-dieteticienne-grenoble.com)

Soupe au chou-fleur, carotte et cumin

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 500 mL de bouillon de volaille*
- 1 gros chou-fleur*
- 2 carottes*
- 2 càs de crème fraîche allégée*
- 1 càc de grains de cumin*
- Sel, poivre*

Préparation de la recette :

Détaillez le chou fleur en fleurettes. Rincez-le à l'eau et mettez-le dans une grande casserole.

Épluchez les carottes, coupez-les en tronçons et ajoutez-les au chou fleur. Versez le bouillon, couvrez et laissez cuire 30 min environ. Mixez, salez et poivrez. Mélangez.

Servez avec un peu de crème, parsemé de grains de cumin.