



*Diététicienne nutritionniste*

*Cryolipolyse*

*06 95 99 49 56*

*Www.blandine-dieteticienne-grenoble.com*

## *Soupe de carottes au curry*

*Temps de préparation : 15 minutes*

*Temps de cuisson : 20 minutes*

### *Ingrédients (pour 4 personnes) :*

- 1 kg de carottes*
- 2 oignons*
- 1 L d'eau ou de bouillon de légumes*
- poivre*
- 1 cuillère à café de curry*

### *Préparation de la recette :*

*Emincer carottes et oignons.*

*Mettre les carottes, les oignons, le bouillon et un peu de poivre dans une casserole. Porter à ébullition, couvrir et laisser mijoter 20 mn, jusqu'à ce que les carottes soient très tendres.*

*Retirer du feu et laisser légèrement refroidir.*

*Passer la soupe au mixer ou au moulin à légumes. Ajouter le curry et mélanger.*