



VELOUTÉ DE CAROTTES AU CUMIN

INGRÉDIENTS

- 600 g de carottes bio fraîches ou surgelées
- 1 oignon
- 10 à 15 g de beurre
- 1 c. à c. de cumin
- 1 pincée de piment d'Espelette
- ½ brique de crème légère Condé sur Vire d'Elle & Vire

- ▶ Émincer l'oignon.
- ▶ Dans une cocotte-minute, faire dorer l'oignon dans un peu de beurre.
- ▶ Ajouter les carottes coupées en morceaux (fraîches ou décongelées) et faire revenir 5 minutes.
- ▶ Couvrir d'eau. Ajouter le cumin et le piment d'Espelette.
- ▶ Fermer la cocotte et faire cuire 15 minutes.
- ▶ Mixer.
- ▶ Ajouter la crème.

Info nutrition !

Si les carottes ne rendent pas forcément plus aimable, on sait en revanche que leur richesse en caroténoïdes en fait un aliment très intéressant pour la santé. Les caroténoïdes sont capables de neutraliser les radicaux libres, les molécules très agressives impliquées dans certains cancers, les maladies cardiovasculaires, la cataracte. Elles diminuent aussi les effets agressifs du soleil sur la peau et ne font pas grossir !

