



Retrouvez pas à pas Forme, Santé et Mieux-Etre dans votre assiette !

Soupe crue aux carottes (Geneviève Mahin)

Ingrédients (pour 1 personne)

- 2 carottes
- 1 cm de gingembre
- 1/4 gousse d'ail
- 1 cm de curcuma (ou 1/2 càc en poudre)
- 30gr de noix de cajou ou d'amandes
- Fleur de sel
- Poivre noir
- Eau chaude en fonction de la consistance désirée
- Huile d'olive
- Coriandre ou persil

Préparation

- Laver et couper les carottes en gros tronçons.
- Les déposer dans le bol du blender
- Eplucher et dégermer l'ail, peler le curcuma et le gingembre et les ajouter au blender.
- Ajouter les amandes trempées idéalement 30 minutes ou au minimum rincées.
- Ajouter l'eau chaude, le sel et le poivre en fonction du goût et un trait d'huile d'olive.
- Mixer très finement pour obtenir une consistance onctueuse.
- Décorer de coriandre/persil et déguster.

Si vous préférez une version froide, remplacez les noix par un avocat et mettez de l'eau froide. On peut aussi ajouter une ou deux tomates séchées en plus.

La matière grasse permet d'absorber les vitamines liposolubles. Vous pouvez remplacer l'huile d'olive par de la graisse de coco pour une saveur plus orientale. Ajoutez alors quelques feuilles de coriandre.

Pour en faire un repas complet, vous pouvez y ajouter soit :

- pour un souper : quelques céréales: riz, nouilles, petit-épeautre,...
- pour un dîner : quelques dés de poulet, maquereaux,...