

Soupe carottes à l'orange



600 g de carottes

Peler et couper en fines lamelles.

*1 gros oignon
1 cc huile de colza*

Peler et hacher.
Faire revenir les oignons, ajouter les carottes, faire revenir en remuant pendant 2-3 min.

7 dl bouillon de légumes

Déglicer, porter à ébullition, cuire pendant environ 15 min. Mixer les légumes.

*1 orange, zeste
1 dl jus d'orange (2 oranges)*

Laver et râper le zeste, presser le jus. Ajouter le jus et le zeste à la soupe, mélanger et chauffer.

sel, poivre de Cayenne

Assaisonner.

50 g de graines de courge ou tournesol

Dorer dans une poêle sans matière grasse.

4 cs de crème

Ajouter à la soupe juste avant de servir et garnir avec les graines.