

SOUPE DE FANES DE CAROTTES

(pour 2 personnes)

1 botte de fanes de carottes
1 oignon
3 pommes de terre (petites)
1 cuillère à café de curcuma
½ cuillère à café de cumin
Crème fraîche
Huile d'olive
70 cl de bouillon de légumes
Sel
Poivre



Carotte rouge demi-longue de Carentan.

Récupérer les fanes d'une botte de carottes, bien les laver, bien les essorer (comme pour une salade).

Garder que les feuilles (jeter les tiges), ciselez-les grossièrement.

Emincer finement un oignon ainsi que les pommes de terre.

Ecraser l'ail avec la paume de la main.

Faire revenir les épices dans l'huile d'olive puis l'oignon. Ajouter les feuilles des fanes, la gousse d'ail, les pommes de terre et le bouillon.

Cuire à petit feu 20 minutes.

Mixer puis ajouter la crème.

MANGE TA SOUPE !

SOUPE DE FANES DE CAROTTES

(pour 2 personnes)

1 botte de fanes de carottes
1 oignon
3 pommes de terre (petites)
1 cuillère à café de curcuma
½ cuillère à café de cumin
Crème fraîche
Huile d'olive
70 cl de bouillon de légumes
Sel
Poivre



Carotte rouge demi-longue de Carentan.

Récupérer les fanes d'une botte de carottes, bien les laver, bien les essorer (comme pour une salade).

Garder que les feuilles (jeter les tiges), ciselez-les grossièrement.

Emincer finement un oignon ainsi que les pommes de terre.

Ecraser l'ail avec la paume de la main.

Faire revenir les épices dans l'huile d'olive puis l'oignon. Ajouter les feuilles des fanes, la gousse d'ail, les pommes de terre et le bouillon.

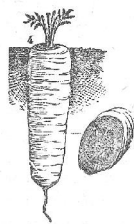
Cuire à petit feu 20 minutes.

Mixer puis ajouter la crème.

MANGE TA SOUPE !

RILLETES DE CAROTTES

4 carottes
2 cuillères à soupe de son d'avoine
1 cuillère à soupe de crème fraîche
150 gr. De fromage type St-Moret
1 cuillère de graines de cumin



Carotte rouge 1/2 longue de Carentan

Faire cuire 20 minutes les carottes dans de l'eau salée.

Les écraser à la fourchette.

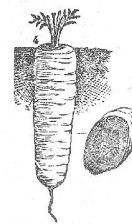
Ajouter tous les ingrédients, mélanger.

Mettre au réfrigérateur.

MANGE TA SOUPE !

RILLETES DE CAROTTES

4 carottes
2 cuillères à soupe de son d'avoine
1 cuillère à soupe de crème fraîche
150 gr. De fromage type St-Moret
1 cuillère de graines de cumin



Carotte rouge 1/2 longue de Carentan

Faire cuire 20 minutes les carottes dans de l'eau salée.

Les écraser à la fourchette.

Ajouter tous les ingrédients, mélanger.

Mettre au réfrigérateur.

MANGE TA SOUPE !