

Potage de carottes à la coriandre

6 à 8X  personnes •  Facile •  Préparation 10 mn •  Cuisson 20 mn



Ingédients

- ✓ 1 c. à soupe d'huile
- ✓ 90 g d'oignon haché
- ✓ 1 gousse d'ail écrasée
- ✓ 450 g de carottes
- ✓ 600 mL de bouillon de légumes
- ✓ 1 grande pincée de muscade moulue
- ✓ 1 c. à soupe de coriandre hachée
- ✓ 1 brique de **SNO-PRO Loprofin** (soit 200 mL)

Préparation

Chauffer l'huile dans une grande casserole et faire revenir l'oignon et l'ail à feu moyen pendant 2 mn, jusqu'à ce que les ingrédients ramollissent.

Ajouter les carottes et le bouillon dans la casserole et porter à ébullition. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant 10 mn. Laisser refroidir légèrement.

Réduire en purée (ou mixer pendant 30 secondes) jusqu'à obtenir un mélange lisse. Ajouter la noix de muscade, la coriandre hachée, le **SNO-PRO Loprofin**, le sel et le poivre au goût. Réchauffer doucement la soupe, jusqu'à ébullition.

 **ASTUCE Toque Chef:** Servir avec des croûtons (Voir recette).



Pour une portion	Valeur énergétique	EP	PHE	VAL	MET	LEU	LYS	TYR
67 kcal	0,8 g	31 mg	41 mg	8 mg	44 mg	43 mg	18 mg	
		1 1/2 part	1 2/3 part	4/5 part	4/5 part	1 3/4 part		

Entrées