



SOUPE CAROTTES, COURGE & GRAINES

- 400 g carottes
- 350 g courge musquée
- 800 ml bouillon de légumes
- 1 oignon blanc
- 8 g coriandre fraîche
- 2 cuillères à soupe huile d'olive

Les petits bonus protéinés en plus !

- graines de courge
- graines de tournesol
- noisettes
- graines germées...



1. Préchauffez le four à 180 C°.
2. Épluchez et coupez les carottes et la courge butternut. Placez-les sur une plaque de cuisson avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre. Mélangez le tout. Mettez au four à rôtir pendant 30 minutes, puis laissez refroidir.
3. Ajoutez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans une casserole. Hachez l'oignon et ajoutez-le dans la casserole chauffée, laissez-le cuire doucement jusqu'à ce qu'il soit brun, puis retirez du feu et laissez-le refroidir.
4. Une fois refroidis, ajoutez les légumes rôtis, l'oignon et l'eau du bouillon de légumes. Mixez pendant 1 minute.
5. Versez le mélange lisse dans une casserole et faites chauffer doucement jusqu'à ce qu'il soit chaud et prêt à servir ! Ajoutez la coriandre fraîche et les graines.

