

Soupe anti gaspi de fanes de carottes Bio

Ingrédients :

- ▶ les fanes d'une botte de carottes
- ▶ 2 pommes de terre
- ▶ 1 oignon
- ▶ 1 l d'eau avec 1 cube de bouillon de volaille
- ▶ 1 c. à soupe d'huile d'olive
- ▶ 1 c. à soupe de paprika
- ▶ 1 c. à soupe de curcuma
- ▶ Poivre

ÉTAPE 1 Commencez par laver les fanes de carottes pour enlever toute la terre puis coupez-les sans garder trop de tiges. Épluchez les pommes de terre et rincez-les et coupez-les en morceaux grossièrement. Pelez l'oignon puis émincez-le.

ÉTAPE 2 Dans une cocotte ou dans une grande casserole, faites revenir l'oignon avec l'huile d'olive. Une fois doré, ajoutez les pommes de terre coupées en morceaux et faites-les revenir aussi. Ajoutez ensuite les fanes de carottes, mélangez et faites cuire jusqu'à ce que les fanes de carottes fondent. Ajoutez alors le mélange eau et bouillon de volaille dans la cocotte. Poivrez et assaisonnez de paprika et curcuma puis laissez cuire à couvert pour un temps de cuisson de 15 min en cocotte, à petit feu.

ÉTAPE 3 Mixez ensuite la soupe de fanes dans un blender ou avec un mixeur pour qu'elle soit lisse et onctueuse. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

ASTUCES

Pour encore plus d'onctuosité et de douceur, dans votre soupe de fanes de carottes vous pouvez ajouter de la crème fleurette, ou de la crème de soja si vous ne consommez pas de produits laitiers ou bien ajouter des blancs de poireaux ou des carottes, selon vos envies.