



SOUPE CAROTTE CURCUMA GINGEMBRE GNOCCHI & NOISETTES

POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

1 KG DE CAROTTES
500G DE GNOCCHI
300G DE PATATE DOUCE
120G DE POIREAU
500 ML DE BOUILLON DE LÉGUMES
1 OIGNON ROUGE
SUCRE EN POUDRE
HUILE DE COLZA (OU HUILE D'OLIVE)
NOISETTES DÉCORTIQUÉES
QUELQUES BRANCHES DE CORIANDRE
CURCUMA
GINGEMBRE FRAIS
VINAIGRE DE VIN

PRÉPARATION

- Laver les carottes et la patate douce puis les éplucher.
- Couper les carottes en rondelles.
- Couper la patate douce en cubes.
- Ciseler très finement l'oignon rouge.
- Hacher la coriandre.
- Faire suer le poireau avec un peu d'huile d'olive, ajouter un peu de gingembre, du curcuma puis les rondelles de carottes, les cubes de patate douce et de la coriandre hachée
- Verser le bouillon de légumes et laisser cuire 15 à 20 minutes jusqu'à ce que les carottes soient fondantes.
- Cuire les gnocchis comme indiqué sur le paquet.
- Après cuisson, les faire légèrement dorer à la poêle avec un peu d'huile. Réserver.

VERSION MIXÉE

- Passer les légumes au mixer.
- Verser dans une assiette creuse et déposer les gnocchi au-dessus.
- Ajouter par-dessus des noisettes préalablement torréfiées et de la coriandre hachée.

VERSION NON MIXÉE

- Dresser les légumes dans une assiette creuse, ajouter les gnocchis et par-dessus des noisettes préalablement torréfiées et de la coriandre hachée.

ALLERGÈNES : BLÉ – SULFITES – FRUITS À COQUES



SUGGESTION DE PRÉSENTATION

CRÉDIT PHOTO : LA COMPANY - PIERRE MOREL

DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Pour 609g : Glucides : 54,5g dont
Sucres : 14,9g, Lipides : 6,9g dont
AG Saturés : 1,0g, Protéines : 7,6g,
Sel : 3,5g, Calcium : 26,3mg,
Fibres : 8,2g, Fer : 0,8mg - 311 Kcal

