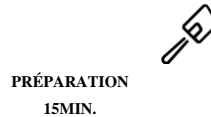


Natrel[®]

Potage aux carottes

Pour obtenir une texture crémeuse et légère qui complète à merveille la saveur des carottes, combinez du beurre Natrel sans lactose et Natrel Finement filtré Sans lactose. Notre potage aux carottes au goût riche et réconfortant est facile à faire et sera un plaisir partagé par toute la famille. Saveur et bonheur seront au rendez-vous !



Ingrédients

1 oignon moyen, finement haché
1 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe de beurre Natrel Sans lactose
1 c. à thé de cumin
1 c. à thé de poudre de cari
1 c. à soupe de gingembre frais, râpé
8 tasses de carottes, pelées et grossièrement coupées en morceaux de ½ pouce
2 tasses de pommes de terre, pelées et grossièrement coupées en cubes de ½ pouce
4 tasses de bouillon de poulet ou de légumes
½ c. à thé de sel
½ c. à thé de poivre fraîchement moulu
1 tasse de Natrel Sans lactose 2%

Garniture

½ tasse de crème à fouetter Natrel Sans lactose 35 %
2 c. à soupe de graines de sésame noir
½ tasse de micropousses

Préparation

1. Dans une grande casserole à feu moyen, faire suer l'oignon dans l'huile d'olive et le beurre environ 5 à 7 minutes, jusqu'à ce qu'il soit translucide.
2. Remuer en ajoutant le cumin, la poudre de cari et le gingembre. Faire sauter de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que la préparation soit aromatique.
3. Ajouter les carottes, les pommes de terre, le bouillon, le sel et le poivre. Laisser mijoter environ 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Ajouter Natrel Sans lactose 2%.
4. Au mélangeur, réduire la préparation en purée en procédant en quelques étapes, jusqu'à consistance lisse. Ajuster l'assaisonnement au besoin.
5. Garnir chaque bol d'un peu de crème, de graines de sésame et de micropousses.