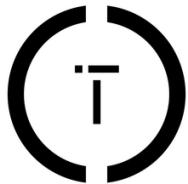




chef

CHRISTOPHE CARLIER



RESTAURANT TÊTE DOIE

4 rue Professeur Pierre Marion
Lyon 5e arrondissement



Image non contractuelle

SOUPE DE CAROTTES AU CUMIN ET ORANGE

par Christophe Carlier

INGRÉDIENTS pour 4 personnes

- 400g de carottes
- 150g de pommes de terre
- 1 gousse d'ail pelée et dégermée
- Huile d'olive
- Cumin en poudre
- 2 oranges
- 1 litre de bouillon de volaille (ou 1 litre d'eau + 1 cube)



PRÉPARATION

1. Eplucher les carottes et les pommes de terre.
2. Couper les carottes en fines rondelles et les pommes de terre en petits morceaux.
3. Dans une cocotte, faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.
4. Ajouter les carottes et les pommes de terre, les faire revenir quelques minutes en remuant.
5. Ajouter l'ail et le cumin suivant les goûts, et mélanger.
6. Verser le bouillon de volaille, porter à ébullition puis baisser le feu.
7. Couvrir et laisser cuire 30 minutes à frémissement.
8. Presser les oranges.
9. Verser le jus dans une petite casserole, porter à ébullition puis laisser réduire environ 25 minutes à feu doux, jusqu'à obtenir une texture sirupeuse (sans brûler).
10. Verser ce jus réduit dans la soupe.
11. Laisser frémir encore 8 minutes.
12. Mixer finement.
13. Goûter, rectifier l'assaisonnement.



L'ASTUCE DU CHEF !

Servir bien chaud !