

# Cappuccino de carottes à l'orange, coriandre et cumin



*Saison*

Toute l'année



*Difficulté*

Facile



*Temps*

10 - 20 min



*Cuisson*

20 - 30 min



## *Ce qu'il vous faut (si vous êtes 2)*

**500g** de carottes

**1/2** orange (bio c'est préférable)

**750 mL** d'eau

**1/2** oignon

**1** pincée de coriandre

**1** pincée de cumin

**1 c à s** d'huile d'olive

**1** petit-suisse

Facultatif : feuilles de coriandre fraîches

## *A faire*

Eplucher, rincer sous l'eau froide et couper les carottes en rondelles.

Emincer l'oignon, le faire revenir dans une casserole avec l'huile d'olive.

Ajouter les carottes et l'eau. Saler, épicer avec un peu de coriandre en poudre.

Laver l'orange. La sécher et récupérer les zestes (partie orange de la peau).

Faire cuire à feu moyen environ 30 minutes

Dans un bol, mélanger les petits suisses et les épicer de cumin.

A l'aide d'un blender ou d'un mixeur, mixer les carottes. La texture doit être douce, onctueuse.

Servir dans des verrines individuelles et déposer au-dessus du velouté une cuillère de petit-suisse au cumin.

Servir chaud ou froid pour une entrée, un apéritif...

- Variante sucrée -

*En dessert, les carottes peuvent être cuites avec un peu de sucre, des zestes de citron. Une fois mixée, servez la soupe surmontée d'un peu de crème chantilly.*



*Restez chez vous, prenez soin de vous.*  
*En cas de besoin le SSU est là pour vous. [ssu@univ-lyon2.fr](mailto:ssu@univ-lyon2.fr)*

**UNIVERSITÉ**  
**LUMIÈRE**  
**LYON 2**