

Fées Mains by Marjorie



Soupe de carottes et sobacha grillé :

Les ingrédients pour 6 personnes : 1kg de carottes – 2 petites pommes de terre – 1 oignon – 1CàS d'huile d'olive – ½ CàC de Poudre des Vertus d'Olivier Roellinger (curcuma, algues, poivre, épices) – sel – 6 Cà S rases de sobacha grillé

*Eplucher et laver les carottes puis les couper en rondelles
Eplucher et laver les pommes de terre puis les couper en petits morceaux
Eplucher et émincer l'oignon.*

*Dans une casserole, faire blondir l'oignon dans l'huile d'olive puis ajouter les carottes et les pommes de terre.
Remuer et faire revenir 5mn à feu doux puis couvrir d'eau.
Laisser cuire à couvert.*

*Vérifier la cuisson puis mixer avec plus ou moins d'eau de cuisson selon la texture souhaitée.
Saler à convenance et ajouter la Poudre des Vertus.
Remuer et servir avec le sobacha. Mélanger et laisser infuser les graines de sobacha quelques minutes dans la soupe bien chaude pour qu'elles gonflent.*

*Fées Mains by Marjorie
<http://creationsdemarjo.canalblog.com>*