



# SOUPE de carême pour le droit à l'alimentation



PAIN POUR LE PROCHAIN ACTION DE CARÊME  
En collaboration avec «Etre partenaires»

## Soupe de carottes

### Recette pour 1 litre de soupe

- 10 g de beurre
- 80 g d'oignons coupés en petits dés
- 20 g d'ail haché
- 300 g de carottes
- 7 dl de pâte à bouillon de légumes Foodoo  
(vous pouvez utiliser une pâte conventionnelle à la place)
- 20 g de crème entière pour affiner
- 1 x sel et poivre selon goût

### Préparation

Éplucher et émincer grossièrement les carottes.  
Mettre le beurre dans une casserole à feu vif et chauffer.  
Faire revenir les oignons et l'ail.  
Ajouter les carottes et remplir avec 7dl de bouillon de légumes.  
Porter la soupe à ébullition une fois.  
Réduire le feu et laisser mijoter environ 1 heure.  
Réduire ensuite en purée fine à l'aide d'un mixeur manuel.  
Affiner avec la crème.  
Saler et poivrer.

*Avec mes salutations culinaires  
Mirko Buri*