



## Potage aux carottes parfumé au cumin

Donne de 8 à 10 portions

*Temps de préparation : 15 minutes*

*Temps de cuisson : 40 minutes*

**Allergène courant : aucun**



### Matériel :

- Couteau
- Cuillères à mélanger
- Grande casserole
- Planche à découper
- Robot culinaire
- Tasses et cuillères à mesurer

### Ingrédients :

10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive

1 oignon, haché

2 gousses d'ail, émincées

5 ml (1 c. à thé) de cumin moulu (peut être remplacé par du chili en poudre ou un assaisonnement mexicain); rectifier l'assaisonnement au besoin

1 kg (2 lb) de carottes (environ 12), hachées

1,5 l (6 tasses) de bouillon de légumes ou de poulet sans sodium, ou d'eau

Sel et poivre au goût

30 ml (2 c. à soupe) de coriandre, de menthe ou de persil frais, hachés

### Préparation :

1. Dans une grande casserole, faites chauffer l'huile à feu moyen. Faites revenir les oignons et l'ail pendant environ 5 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient odorants. Si le mélange commence à coller ou à brunir, ajoutez un peu d'eau.
2. Ajoutez le cumin et cuisez, en remuant constamment, pendant 30 à 60 secondes, ou jusqu'à ce que le cumin soit odorant.
3. Ajoutez les carottes et le bouillon. Portez à ébullition. Réduisez le feu et laissez mijoter doucement, jusqu'à ce que les légumes soient très tendres (environ 30 minutes).
4. À l'aide du robot culinaire, réduisez la soupe en purée. Ajoutez un peu d'eau si la soupe est trop épaisse. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement au besoin. Garnissez de coriandre avant de servir.

*Recette tirée et adaptée de Cuisinez au goût du cœur, Fondation des maladies du cœur du Canada (2007)*