



POTAGE AUX CAROTTES ET AU GINGEMBRE

INGRÉDIENTS

- 130 g bataattia
- 130 g de patates douces, pelées et hachées grossièrement
- 120 g de potiron, pelé et haché
- 6 carottes, pelées et coupées grossièrement
- Huile d'olive
- 1 oignon, pelé et haché grossièrement
- 2 gousses d'ail écrasées
- 20g de curcuma frais, fraîchement râpé
- 30g de gingembre, pelé et finement râpé
- Jus d'un citron
- 550 ml d'eau
- Sel et poivre
- Facultatif : 1 cuillerée à café de Fibre Powder NUTRILITE

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 200 °C.
2. Ajoutez les patates douces, le potiron et les carottes dans le saladier et assaisonnez avec du sel et du poivre et un filet d'huile d'olive. Mélangez bien jusqu'à ce que tous les légumes soient recouverts d'huile d'olive et d'assaisonnement. Maintenant, placez-les sur une plaque et faites-les rôtir au four pendant 20 minutes environ ou jusqu'à ce qu'ils soient cuits. Retirez du four et réservez.
3. Pendant ce temps, faites chauffer un peu d'huile d'olive dans la casserole à feu moyen. Lorsqu'elle est chaude, ajoutez l'oignon et l'ail et cuisez pendant 5 minutes environ ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
4. Une fois tendres, ajoutez le curcuma frais, le gingembre et les légumes rôtis. Remuez bien et laissez cuire pendant 5 minutes supplémentaires.
5. Ajoutez l'eau et le jus de citron et laissez mijoter 20 à 25 minutes de plus. Remuez de temps en temps.
6. Une fois que tout est ramolli, ajoutez la Fibre Powder NUTRILITE facultative et divisez le tout en portions pour un repas. Laissez-les refroidir puis réfrigérez-les.
7. Sortez chaque portion au moment où vous êtes prêt à manger et, pendant qu'elle est encore fraîche, utilisez un blender à main pour mélanger le tout jusqu'à obtenir une texture lisse.
8. Faites chauffer le potage sur la cuisinière ou au micro-ondes et servez dans des bols.