



perrine diet.com  
pour manger équilibré et se faire plaisir...

LA RECETTE DU MOIS

# Velouté de carottes à l'orange et cumin, gambas rôties

## INGRÉDIENTS (4 PERSONNES)

300 gr de carottes  
12 gambas  
1 orange  
1 cc de cumin  
20 cl de crème  
400 ml de bouillon de légumes  
Coriandre  
Sel, poivre  
1 oignon  
Huile d'olive



## PRÉPARATION

Eplucher et émincer l'oignon.

Eplucher, laver et couper en rondelles les carottes. Récupérer le zeste d'orange et presser l'orange.

Suer à l'huile d'olive les oignons, ajouter les carottes, le cumin et 1 cs de zestes d'orange. Ajouter le jus d'orange et réduire. Ajouter le bouillon et cuire pendant 20 minutes.

Décortiquer les gambas.

Mixer les carottes, ajouter la crème. Vérifier l'assaisonnement.

Saisir les gambas dans une poêle avec de l'huile d'olive.

Verser le velouté en assiette creuse et ajouter 3 gambas par personne.

Ajouter une crème fouettée au piment d'Espelette et quelques pluches de coriandre séchées. La crème peut-être aussi remplacée par du lait de coco.

Perrine MAISON MULIER **Diététicienne Nutritionniste** sur Rendez-vous

8 rue des Ecoles – 51140 MUIZON – 06.35.91.52.47

e-mail : [perrine.diet@orange.fr](mailto:perrine.diet@orange.fr)

[www.perrinediet.com](http://www.perrinediet.com)