

# Potage aux carottes et cumin

10 portions

## Source de la recette

Hôpital général juif

## Précision ou commentaire de l'établissement

### Description de la portion et du service

180 ml par portion

### Rendement de la recette

1.8 L

### Équipements de préparation

### Récipients de cuisson

### Équipement de cuisson

### Équipements de service

### Valeur nutritive par portion

Calories	60	Sodium (mg)	404
Protéines (g)	1	Lipides (g)	1.9
Glucides (g)	10.2	Gras saturés (g)	non disp.
Sucres (g)	non disp.	Fibres (g)	2



Québec 



# Potage aux carottes et cumin

10 portions

## Rendement de la recette

1.8 L

Quantité	Ingrédients et traitement	Mise en place et mode de préparation
15 ml	Huile canola	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Chauffer l'huile. Ajouter les 6 premiers ingrédients. Brasser.</li><li>2. Ajouter les autres ingrédients. Amener à ébullition. Laisser mijoter pour 15 minutes.</li><li>3. Passer la soupe au <i>blender</i> jusqu'à consistance désirée.</li></ol>
167 g	Patates pelées et râpées	
89 g	Céleri en dés	
222 g	Oignons pelés et hachés	
6 g	Ail frais haché finement	
533 g	Carottes en dés	
17 g	Base de poulet	
667 g	Poivre blanc moulu	
867 ml	Eau	
4 g	Sel	
3 g	Cumin moulu	
17 ml	Pâte de tomates	
17 ml	Jus de citron	
167 g	Feuille de laurier	

