

Un régal. L'énergie soupe !

Carottes, céleri, poireau, oranges... Faites le plein de vitamines avec cette recette.

- Temps de cuisson : 50 min
- Calories : 4 / pers

• Les ingrédients

- 1 l de bouillon de légumes
- 5 carottes
- 2 branches de céleri
- 1 blanc de poireau
- 2 oranges
- 1 morceau de gingembre de 2 cm environ
- 15 g de curcuma en poudre
- 15 g d'amandes
- Huile d'olive
- Sel et poivre



La préparation

1. **Épluchez les carottes.** Coupez-les en morceaux de taille moyenne. Rincez le blanc de poireau et les branches de céleri rapidement sous un filet d'eau. **Retirez les radicelles à l'extrémité du blanc de poireau. Émincez-le finement.** Coupez les branches de céleri en tronçons de taille moyenne. Épluchez les oranges puis coupez-les grossièrement. Épluchez et hachez finement le morceau de gingembre.
2. **Faites revenir le blanc de poireau, les morceaux de carotte et de céleri, le gingembre et le curcuma dans une cocotte avec un filet d'huile d'olive.** Ajoutez les morceaux d'orange. Salez et poivrez à votre convenance. Mouillez avec le bouillon de légumes.
3. **Faites cuire 45 minutes à feu moyen et presque à couvert** (en décalant juste le couvercle de la cocotte afin de laisser une toute petite ouverture). Ajoutez les amandes.
4. **Mixez la préparation jusqu'à l'obtention de la texture souhaitée.** Si la soupe vous semble trop liquide, n'hésitez pas à la faire cuire quelques minutes supplémentaires à feu moyen et à découvert afin que celle-ci réduise un peu. À l'inverse si elle vous semble trop épaisse, ajoutez un peu d'eau.