

Soupe de carotte et orange à la crème fraîche

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 8 Carottes jaunes
- 4 Oranges
- 2 Oignons
- 100 cl Bouillon de légumes
- 4 cuillères à soupe d'Huile d'olive
- 8 cuillères à café de Crème fraîche
- Sel
- Poivre



Préparation :

1. Pelez les carottes, enlevez les extrémités puis coupez-les en petits dés.
2. Prélevez le zeste des oranges puis pressez le jus.
3. Ôtez la première peau des oignons et émincez-les.
4. Dans une sauteuse, faites revenir les oignons dans l'huile d'olive avec un peu de sel pendant 3 minutes en remuant régulièrement.
5. Ajoutez les carottes, le bouillon, le zeste et le jus d'orange puis faites cuire sur feu doux à couvert pendant une vingtaine de minutes.
6. Mixez l'ensemble.
7. Ajoutez de crème fraîche et poivrez.