

Soupe de carottes au gingembre

 par personne ➔ 15 minutes
de préparation ➔ 35 minutes
de cuisson ➔ Pour 4 personnes

1 cc d'huile d'olive
2 oignons émincés 
2 gousses d'ail hachées 
50 g de gingembre frais râpé 
600 g de carottes coupées
en rondelles 
1 l de bouillon de légumes
Jus de citron
Persil pour la décoration 

1 Versez l'huile d'olive dans une grande casserole et ajoutez-y les oignons, l'ail et le gingembre. Faites revenir le tout pendant 5 minutes.

2 Ajoutez les carottes et le bouillon de légumes dans la casserole et portez à ébullition. Baissez le feu et laissez mijoter pendant 30 minutes.

3 Ajoutez le jus de citron puis mixez la soupe. Salez et poivrez. Décorez de quelques feuilles de persil.

Le saviez-vous ?

Le gingembre est beaucoup utilisé en cuisine. Son utilisation est aussi très répandue dans la médecine ayurvédique et en phytothérapie pour apaiser les problèmes digestifs et le manque d'énergie et de vitalité.
