

Fiche recette
« Les légumes de
Léopold »

Soupe de carottes au cumin

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 500 g de carottes
- 4 gousses d'ail
- 1/2 cuill. à café de cumin
en poudre
- 1 pincée de piment
- 3 branches de persil
- 2 cuill. à soupe d'huile d'olive
- Sel



Préparation :

1. Gratter les carottes, ôter les extrémités, les laver et les couper en rondelles.
2. Peler les gousses d'ail et les passer au presse-ail au-dessus d'une casserole. Ajouter le cumin, le piment, l'huile et 3 cuillères à soupe d'eau. Mélanger et faire bouillir 1 min.
3. Ajouter les carottes dans la casserole. Verser l'eau bouillante. Saler. Couvrir et laisser cuire pendant 25 minutes à petite ébullition, jusqu'à ce qu'il ne reste plus de liquide.
4. Rincer le persil, l'essorer et hacher les feuilles. Parsemer de persil, les carottes avant de servir.

Roulés de radis noir aux crevettes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 Radis noir
- 150 g Crevettes roses cuites
- 100g Fromage frais
- 1 poignée de jeunes pousses
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 Brins de menthe



Préparation :

1. Laver et détailler le radis en fines lamelles dans la longueur. Couper les crevettes en dés.
2. Dans un bol, mélanger les crevettes et le fromage frais. Ajouter la salade et la menthe coupées grossièrement.
3. Déposer une cuillerée à soupe de cette préparation sur les lamelles de radis et les rouler pour obtenir des boudins. Les maintenir avec des piques et verser un filet d'huile d'olive.

Source : <http://www.cuisineactuelle.fr>

Les recettes sont adaptées par les diététiciennes de la Satim.