

Velouté de carottes au cumin

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 1 kg de carottes
- 1 pomme de terre moyenne
- 1 oignon
- 1 l d'eau
- 20 g de beurre
- 20 cl de crème liquide végétale
- ½ cuil. à café de Curry
- ½ cuil. à café de cumin
- Poivre, Sel



Préparation :

1. Eplucher l'oignon, la pomme de terre et les carottes.
2. Faire revenir l'oignon émincé dans le beurre.
3. Ajouter les carottes et la pomme de terre, coupés en morceaux.
Faire cuire ainsi 5 mn.
4. Ajouter l'eau et les épices, couvrir et laisser cuire 30 minutes environ.
5. Mixer, ajouter la crème et assaisonner à convenance.
6. Servir bien chaud.

Salade de quinoa, butternut rôti et radis noir au citron

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 250 g de quinoa
- 1/2 courge butternut
- 1 petit radis noir
- 1 citron
- 1 belle échalote
- 1 poignée de cerneaux de noix
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Sel
- Poivre du moulin



Préparation :

1. Éplucher la courge butternut et la couper en petits dés. Les placer dans un moule à tarte de manière uniforme, avec un peu d'huile d'olive et enfourner pour 20 minutes dans un four à 200° C. Sortir du four et laisser refroidir.
2. Rincer le quinoa et le faire cuire dans 2 volumes d'eau bouillante pendant 15 minutes. Égoutter et laisser refroidir.
3. Émincer l'échalote. Éplucher et râper le radis noir. Presser le citron avec sa pulpe.
4. Mélanger l'ensemble des ingrédients dans un saladier. Saler et poivrer à convenance. Placer au réfrigérateur pendant minimum 1h avant de servir.

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

Ces recettes sont adaptées par la diététicienne, en quantité et qualité.

www.satimsante.fr

Tél : 02 43 28 77 88 - Courriel : contact@satimsante.fr
58 Avenue Général de Gaulle - 72000 Le Mans