## Terra Madre

(R) ÉVOLUTION DES SAVEURS





## **INGRÉDIENTS**

pour 6 personnes :

300g de carottes

200g de pommes de terre

300g de courgettes

2 litres de bouillon de légumes

1 gros oignon

1 cuillère à soupe de coriandre

moulue

1 cuillère à café de gingembre

1 cuillère à café de cumin moulu

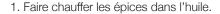
Huile d'olive

Sel et poivre

1 peu de coriandre fraîche

## **SOUPE DE LÉGUMES** & ÉPICES TERRA MADRE

LE (LA) PARTENAIRE POUR RÉCHAUFFER VOS LONGUES SOIRÉES D'HIVER.



- 2. Y faire blondir l'oignon émincé.
- 3. Y ajouter les légumes coupés en morceaux et la moitié de la coriandre fraîche.
- 4. Faire revenir le tout quelques minutes.
- 5. Ajouter le bouillon.
- 6. Laisser mijoter 25 à 30 minutes.
- 7. Mixer.
- 8. Saler et poivrer à votre goût.
- 9. Servir avec de la coriandre fraiche.

Autres suggestions d'utilisations du cumin : carottes au cumin, légumes à la poêle, pommes de terres rissolées ...

