

# Carottes

## Bienfaits pour la santé

Contiennent des vitamines et nutriments très importants qui aident à la santé des yeux et la santé du système immunitaire.

## Entreposage

Au réfrigérateur, peuvent aussi être congelées et utilisées un autre jour.

## Préparation

Bien rincer à l'eau. Retirer l'extrémité verte. Peut être épluchée, mais ce n'est pas nécessaire. Mangez cru avec votre trempette préférée ou ajoutez à des salades. Elles peuvent être tranchées et ensuite cuites, rôties, bouillies ou cuites à la vapeur.



## Soupe au carottes

### *Ingrédients:*

- 2 c. à table d'huile
- 1 oignon, coupé
- 1 branche de céleri, coupée
- 2 gousses d'ail, coupées
- 3 grosses carottes, coupées
- 3-4 tasses de bouillon ou eau
- Sel et poivre ou épice de votre choix



### *Préparation:*

1. Chauffer dans un grand chaudron l'huile, l'oignon et le céleri jusqu'à tendreté. Ajouter l'ail et les épices désirées, remuer.
2. Ajouter les carottes, l'eau ou le bouillon, porter à ébullition, ensuite réduire à feu doux et couvrir. Cuire jusqu'à tendreté (25 minutes- pourrait prendre plus de temps).
3. Réduire en purée ou écraser avec un pilon à pommes de terre.
4. Ajouter sel et poivre au goût ou épices de votre choix.

Portions: 4-6

\*Recette adaptée de [simplyrecipes.com](http://simplyrecipes.com)