

# Recette minceur bio : soupe de potiron et carotte au gingembre

- 

## Recette végétarienne

- Recette sans gluten

- 

## Recette minceur bio



Pour 6 personnes

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 20 min

## Ingrédients

- 1/4 de potiron
- 4 carottes
- 2 cm de gingembre frais
- 2 gousses d'ail
- 2 cuillères à café de curry
- sel gris

1. Épluchez le potiron et coupez-le en gros cube.
2. Épluchez les carottes et faites des tronçons de 2cm.
3. Coupez 2cm de racine de gingembre, épluchez-le et coupez-le en lamelles.
4. Épluchez les gousses d'ail, fendez les en deux.
5. Dans un faitout mettez tous les ingrédients que vous avez préparés et ajoutez le curry en poudre.
6. Recouvrez d'eau ajoutez une pincée de sel gris et faites chauffer sur feu moyen à couvert pendant 20min.
7. Mixez la soupe et servez là.

## Le conseil de Karen

Une petite soupe épicée et très légère qui saura égayer vos soirées d'hiver !

[Voir aussi la soupe de potimarron aux lentilles](#)