

# Pour tous les jours

## SOUPE CAROTTES & ORANGE AU CUMIN

FEUILLETÉS AU SÉSAME & CUMIN, BAIES ROSES

Recette pour  
6 personnes

Temps de préparation :  
15 minutes

Temps de cuisson :  
12 minutes



© d'aucy / Sandra Pascual

### INGRÉDIENTS :

#### POUR LA SOUPE :

- 1 boîte de carottes d'aucy (500 g)
- 1 oignon
- 1 c. à café de cumin en grains
- 700 ml de bouillon de volaille
- 1 orange
- Quelques baies roses
- Huile d'olive, sel, poivre Sandra



#### POUR LES FEUILLETÉS :

- 1 rouleau de pâte feuilletée
- 1 jaune d'œuf
- 2 c. à soupe de graines de sésame
- 1 c. à café de graines de cumin

### Préparation

#### POUR LA SOUPE :

1. Faites chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive dans une cocotte et faites-y revenir l'oignon finement émincé.
2. Saupoudrez du cumin et laissez dorer quelques minutes. Ajoutez le bouillon, le jus et le zeste de l'orange ainsi que les carottes égouttées et laissez cuire 10 minutes.
3. Ajustez l'assaisonnement puis passez au mixeur plongeant.
4. Servez bien chaud parsemé de baies roses et de quelques pluches de coriandre.

#### POUR LES FEUILLETÉS :

1. Découpez la pâte feuilletée en bandes d'environ 2 cm de large.
2. Badigeonnez-les du jaune d'œuf délayé dans un peu d'eau puis parsemez de graines de sésame et de cumin.
3. Torsadez les bandes de pâte feuilletée sur elles-mêmes puis enfournez pour 10 minutes à 180°C.