

Purée de carottes au gingembre

Aujourd'hui, je vous propose une délicieuse recette saine et gourmande de **purée de carottes au gingembre**, à base de [bouillon de poulet maison](#), d'oignon rouge, d'ail, de persil et d'huile d'olive.

Cette recette est **sans gluten**, sans sucre raffiné, **sans lactose** et compatible avec [le programme de nutrition GAPS](#) (à partir de l'étape 3).

Pour 4 personnes

Préparation :

Cuisson :

10 min.

30 min.

- 1 kg de carottes
- 500 ml de [bouillon de poulet maison](#)
- 1 oignon rouge
- 1 gousse d'ail
- 1 bouquet de persil
- 2 cuillères d'huile d'olive vierge lère pression à froid
- 1 cuillère à thé de gingembre râpé

Étape 1

Lavez et épluchez les carottes. Découpez les en rondelles.

Étape 2

Épluchez et coupez l'oignon et l'ail. Lavez et hachez le persil.

Étape 3

Faites cuire les carottes, l'oignon et l'ail dans le bouillon de poulet maison pendant 30 minutes.

Étape 4

Dans [un blender](#), mixez les carottes avec le bouillon de poulet, le gingembre et l'huile d'olive.

- La carotte est riche en caroténoïdes dont le bêta-carotène, la lutéine et le zéaxanthine qui ont des propriétés antioxydantes. La carotte est également riche en nombreuses vitamines et minéraux dont la vitamines A.
- Le bouillon de poulet est excellent pour les systèmes digestifs particulièrement fragilisés. Le poulet contient **des substances réparatrices facilement assimilable** par votre organisme tel que la gélatine (qui contient de la glycine, de la proline et de l'arginine), des acides aminés, du calcium, du magnésium, du potassium, du phosphore et autres minéraux.

“Ce qui t’est destiné, trouvera le moyen de te rejoindre.”

Hester Browne



Bouillon de poulet maison