



# SOUPE D'ETE PÊCHE - CAROTTE

Les recettes  
du Local



## Les ingrédients

Pour 1-2 personnes

1 grosse carotte

1 pêche

1 oignon nouveau

1 gousse d'ail

75 ml d'eau

1/2c.s. de jus de citron

1c.c. de miel

*quelques feuilles de menthe fraîche*

*1c.s. de graines de tournesol ou de*

*course toastées*



1. Lavez la carotte et la pêche. Coupez la carotte, l'oignon et l'ail en petits morceaux.
2. Mettez les avec l'eau dans une poêle et faites les chauffer légèrement jusqu'à ce que les légumes soient bien mous.
3. Mixez ensuite tous les ingrédients ensemble (avec la pêche, le jus de citron et le miel), en gardant de côté la menthe et les graines.
4. Gardez la soupe dans le réfrigérateur.
5. Au moment de servir, ajoutez la menthe et les graines.

Pour une entrée au top : servez la soupe avec une mozzarella fior di latte !

Note : les pêches sont riches en vitamines A et C, ainsi qu'en antioxydants !

