



SOUPE FROIDE AU POTIRON ET A L'ORANGE AU CURCUMA

PLAT PRINCIPAL

219

 30 minutes -PORTIONS 

INGRÉDIENTS

1 oignon

600 g de potiron/courge

400 g de carottes

Jus de 2 oranges

1 cuillère de curcuma frais

5 g de poudre de curcuma

15g d'huile d'olive extra vierge

Sel et poivre blanc au choix



PRÉPARATION

- 1** **Eplucher** et hacher le potiron, la carotte, l'oignon et le curcuma frais.
- 2** **Faire** légèrement revenir l'oignon dans une poêle, ajouter la carotte, le potiron et le curcuma.
- 3** **Ajouter** de l'eau pour couvrir le mélange et faire bouillir pendant 10 mins.
- 4** **Ajouter** le jus d'orange et mélanger à l'aide d'un mixeur ou d'un fouet.
- 5** **Assaisonner** avec du sel et du poivre, puis servir.





ZUPPA FREDDA DI ZUCCA E ARANCIA CON CURCUMA

BASE PRINCIPALE

219

🕒 30 minuti -PORZIONI 4

INGREDIENTI

1 cipolla

600 g di zucca/zucca

400 g di carote

Succo di 2 arance

1 cucchiaino di curcuma iresca

5 g di polvere di curcuma

15g di olio extravergine di oliva

Sale e pepe bianco a piacere



PREPARAZIONE

- 1 Pelare** e tritare la zucca, la carota, la cipolla e la curcuma fresca.
- 2 Soffriggere** leggermente la cipolla in una padella, aggiungere la carota, la zucca e la curcuma.
- 3 Aggiungere** acqua per coprire la miscela e far bollire per 10 minuti.
- 4 Aggiungere** il succo d'arancia e mescolare con un frullatore o una frusta.
- 5 Salare**, pepare e servire .





COLD PUMPKIN AND ORANGE TURMERIC SOUP

MAIN COURSE

219

🕒 30 minutes - PORTIONS 🍴🍴🍴

INGREDIENTS

1 onion

600 g pumpkin/squash

400 g carrots

Juice of 2 oranges

1 tablespoon fresh turmeric

5 g turmeric powder

15g extra virgin olive oil

Salt and white pepper to taste



PREPARATION

- 1 Peel** and chop pumpkin, carrot, onion and turmeric.
- 2 Lightly** fry onion in skillet, add carrot, pumpkin and turmeric.
- 3 Add** water to cover mixture and boil for 10 mins.
- 4 Add** the orange juice and mix with a blender or whisk.
- 5 Salt,** pepper and serve.

