



TEMPS DE PRÉPARATION

±40
min

PROTÉINES

21,2
grammes

ÉNERGIE

501
kcal

POUR VARIER

Remplacez les carottes par du potiron. Dans ce cas, laissez cuire 5 minutes de plus. Parsemez éventuellement d'un peu de coriandre fraîche.

Repas du midi ou du soir

SOUPE DE CAROTTE-CUMIN

Pour vous simplifier la vie, utilisez des galets de purée de carotte surgelée et des oignons hachés surgelés.

Ingrédients pour un bol de soupe

- 1 bouteille de **Fortimel® Compact Protein 125 ml arôme neutre**
- 125 g de carottes
- 125 ml d'eau
- ½ oignon haché
- 1 pincée de cumin
- 1 cc d'huile d'olive
- ½ cube de bouillon
- sel et poivre (à ajouter selon les goûts)

Préparation

1. Épluchez les carottes et coupez-les en rondelles. Pelez l'oignon et émincez-le. Faites-fondre ½ cube de bouillon dans 20 cl d'eau chaude.
2. Dans une cocotte, faites chauffer l'huile d'olive. Faites-y revenir l'oignon. Ajoutez les carottes et faites-les revenir quelques minutes. Versez le bouillon et ajoutez le cumin. Portez à ébullition et laissez cuire environ 20 min.
3. Après cuisson, mixez bien. Ajoutez **Fortimel® Compact Protein arôme neutre** puis mixez à nouveau. Réchauffez quelques instants à feu doux.

FORTIMEL®
COMPACT
PROTEIN
NEUTRE



Fortimel® Compact Protein est une denrée alimentaire destinée à des fins médicales spéciales. Pour les besoins nutritionnels en cas de dénutrition lié à une maladie. A utiliser sous supervision médicale.