

# Soupe de carottes rôties au chou-fleur à faible indice glycémique

Soupe de carottes rôties onctueuse enrichie de chou-fleur pour réduire l'impact glycémique. Des saveurs riches et réconfortantes sans pic de glycémie—le réconfort parfait.

Préparation: 15 min

Cuisson: 50 min

Total: 65 min

Portions: 4

GL 5.2 / GI 26

## Ingrédients

**Cut into 1/2-inch pieces for even roasting** 500 g de carottes, épluchées et coupées en diagonale

**Lowers glycemic load while adding creaminess** 500 g de bouquets de chou-fleur

**Healthy fats slow glucose absorption** 3 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge, divisées

**Plus more to taste** 3/4 de cuillère à café de sel fin, divisé

**Provides aromatic base** 1 oignon jaune moyen, haché

**May support healthy insulin function** 2 gousses d'ail, hachées

**Anti-inflammatory spice** 1/2 cuillère à café de coriandre moulue

**Supports metabolic health** 1/4 de cuillère à café de cumin moulu

**Use low-sodium for better control** 1 litre de bouillon de légumes, faible en sodium

**Adjusts consistency** 500 ml d'eau

**Adds richness and slows digestion** 1 à 2 cuillères à soupe de beurre doux

**Brightens flavor and may lower glycemic response** 1 cuillère à café et demie de jus de citron frais

## Instructions

---

### Step 1

Préchauffez votre four à 200°C. Tapissez une grande plaque de cuisson à rebords de papier sulfurisé. Préparez les carottes en les épluchant et en les coupant en diagonale en morceaux de 1,5 cm d'épaisseur. Coupez le chou-fleur en bouquets de taille similaire pour une cuisson uniforme.

### Step 2

Étalez les carottes et le chou-fleur sur la plaque préparée. Arrosez de 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et saupoudrez de 1/2 cuillère à café de sel. Mélangez le tout jusqu'à ce que les légumes soient uniformément enrobés, puis disposez-les en une seule couche sans les entasser. Faites rôtir pendant 30 à 35 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les légumes soient caramélisés sur les bords et tendres à la fourchette.

### Step 3

Pendant que les légumes rôtissent, chauffez la cuillère à soupe d'huile d'olive restante dans une grande cocotte ou une marmite à soupe à feu moyen. Ajoutez l'oignon haché et 1/4 de cuillère à café de sel. Faites revenir pendant 5 à 7 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que l'oignon devienne tendre et translucide.

### Step 4

Ajoutez l'ail haché, la coriandre moulue et le cumin dans la cocotte. Remuez constamment pendant 30 à 60 secondes jusqu'à ce que les épices deviennent parfumées et enrobent les oignons. Versez le bouillon de légumes et l'eau, en grattant les morceaux dorés savoureux du fond de la cocotte avec une cuillère en bois.

### Step 5

Transférez les carottes et le chou-fleur rôtis dans la cocotte. Portez le mélange à ébullition à feu vif, puis réduisez à feu doux. Laissez mijoter à découvert pendant 15 minutes pour permettre aux saveurs de se mélanger et aux légumes de ramollir complètement.

---

### Step 6

Retirez la cocotte du feu et laissez refroidir pendant 5 minutes. En travaillant par portions si nécessaire, transférez soigneusement la soupe dans un mixeur puissant (ne remplissez pas au-delà de la ligne maximale). Ajoutez le beurre et le jus de citron. Mixez à vitesse élevée pendant 1 à 2 minutes jusqu'à obtenir une consistance complètement lisse et crémeuse.

### Step 7

Goûtez et ajustez l'assaisonnement, en ajoutant plus de sel, de poivre noir, de jus de citron pour la fraîcheur, ou une cuillère à soupe supplémentaire de beurre pour plus de richesse. Mixez brièvement pour incorporer. Servez chaud, garni d'herbes fraîches, d'un filet d'huile d'olive ou de graines grillées si désiré.

### Step 8

Conservez les restes dans un récipient hermétique au réfrigérateur jusqu'à 4 jours, ou congelez en portions jusqu'à 3 mois. Pour une meilleure gestion de la glycémie, accompagnez d'une source de protéines et mangez après avoir consommé une petite salade ou des légumes non féculents.