

SÉCURITÉ SOCIALE



l'Assurance Maladie

Le service sophia m'accompagne pour mieux vivre avec un diabète

Gratuit et sans engagement, le service sophia de l'Assurance Maladie vous propose un accompagnement personnalisé, en relais du médecin traitant, pour vous aider à mieux connaître le diabète et réduire les risques de complications.



Un site de référence sur le diabète : ameli-sophia.fr



Des publications régulières d'informations et de conseils



Une écoute et un accompagnement téléphonique personnalisé
par des infirmiers-conseillers en santé

Pour en savoir plus

- ▶ Renseignez-vous sur ameli-sophia.fr
- ▶ Ou appelez le :

Métropole **0 809 400 040**

Antilles & Guyane **0 809 100 097**

La Réunion **0 809 109 974**

Service gratuit + prix appel

ameli-sophia.fr

Cramis Studio graphique - 07/2016



Soupe de carottes "cumin et orange"

Pour 4 personnes • Préparation : 20 min • Cuisson : 30 min

INGRÉDIENTS

- 600 g de carottes
- 1 orange
- 1 oignon
- 4 pincées de cumin
- 2 cuillères à café de bouillon de volaille dégraissé
- 75 cl d'eau
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche à 15 %
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

PRÉPARATION

- ▶ Émincez l'oignon, épluchez les carottes et détaillez-les en rondelles d'environ 2 cm.
- ▶ Dans une cocotte, mettez l'huile et faites suer les oignons.
- ▶ Ajoutez les carottes, l'eau, les deux cuillères à café de fond de volaille dégraissé et le cumin.
- ▶ Portez à ébullition et laissez mijoter 20 à 30 minutes.
- ▶ Mixez.
- ▶ Ajoutez le jus de l'orange, la crème fraîche, du sel et du poivre.
- ▶ Laissez à feu doux pour faire épaissir le potage.



Retrouvez
plus de recettes
sur ameli-sophia.fr