

SOUPE DE CAROTTES, COCO & CURRY



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Carottes (pesées avec la peau) 1 kg
- 1 gros oignon = 100g
- Eau 600mL environ
- Curry 1 càc
- Herbes aromatiques au choix : coriandre ou persil
- Lait de coco 200mL
- Graines de courge 1 càs

Astuces :

Remplacer le lait de coco par de la crème fraîche ou de la crème de soja.

Préparation : 15 minutes | Cuisson : 30 minutes
Pour 1L de soupe

1. Sur une planche à découper : enlever la peau des carottes et les couper en petits cubes (3cm).
2. Enlever la peau de l'oignon et le couper en morceaux (3 cm).
3. Dans une casserole : déposer les carottes, les oignons, l'eau et laisser cuire sur feu moyen pendant 30 minutes (l'eau doit frémir sans bouillir).
4. Au dernier moment : ajouter le lait de coco et le curry et mixer le tout jusqu'à obtenir une texture lisse et onctueuse.
5. Ciseler finement les herbes aromatiques et les déposer sur la soupe.
6. Pour décorer votre soupe, ajouter des graines de courges grillées quelques minutes à la poêle ou au four.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr