

# SOUPE BUTTERNUT & CAROTTES



## Ingrédients :

- Butternut 700g (pesé avec peau sans pépin)
- 4 carottes = 300g (pesées sans la peau)
- Eau 600mL
- Lait de coco (ou crème fraîche) 200mL
- Curry ½ càc
- Herbes aromatiques au choix : persil, coriandre
- Facultatif : graines de courge 1 à 2 càs

## Astuces :

Remplacer la quantité de carottes par du butternut pour réaliser un velouté onctueux de butternut.

**Préparation : 10 minutes | Cuisson : 25 minutes**  
**Pour 2L de soupe environ**

1. Laver le butternut, enlever les pépins et le couper en morceaux de 3 cm de largeur.
2. Éplucher les carottes, les laver et les couper en rondelles de 3 cm de largeur.
3. Dans une casserole, quand l'eau bout, faire cuire le butternut et les carottes environ 25 minutes sur feu moyen (plantez un couteau, les légumes doivent être fondants).
4. Au dernier moment, ajouter le lait de coco et le curry.
5. Mixer tout le mélange jusqu'à obtenir une texture onctueuse. Ajouter un peu d'eau si la texture est trop épaisse.
6. Ajouter les herbes aromatiques finement ciselées (et les graines de courge) et servir.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

[www.recettes100faim.fr](http://www.recettes100faim.fr)