

SOUPE DE BUTTERNUT, COCO & CURRY



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- 1 butternut = 1kg de chair avec la peau sans les pépins
- Eau 600mL (texture + veloutée) à 800mL (texture + liquide)
- Lait de coco 200mL
- Curry en poudre
- Sel et poivre
- Coriandre fraîche
- Facultatif : graines de courges

Astuces :

- Remplacer le butternut par du potimarron.
- Remplacer le lait de coco par de la crème fraîche entière.
- Servir avec du parmesan râpé et une tranche de lard fumé.

Préparation : 10 minutes | Cuisson : 30 minutes
Pour 1,5L de soupe environ

1. Laver le butternut, garder la peau, retirer les extrémités et les pépins et le couper en **gros morceaux**.
2. Dans une **casserole** ou un **robot** : déposer le potimarron, verser l'eau, ajouter le sel, le poivre et le curry.
3. Faire cuire **30 minutes** sur **feu moyen** (l'eau doit frémir).
4. Au dernier moment : **ajouter** le lait de coco et **mixer** le tout jusqu'à obtenir une texture lisse et onctueuse.
5. Parsemer de **coriandre ciselée** et servir.



@Recettes100faim.fr