

Recette de Soupe

Velouté carottes coco coriandre

(pour 4 personnes)

Ingrédients

- 5 carottes (environ 800 g)
- 1 oignon
- 20 cl de lait de coco
- Quelques feuilles de coriandre fraîche
- 1 cube de bouillon de volaille
- Un petit morceau de gingembre frais (0,5 cm) ou une cuillère à café de gingembre en poudre
- Une pincée de cumin
- Sel et poivre



Astuce diététique: Richesse en Provitamine A et en Fibres , source de Potassium, teneurs appréciables en Calcium, Magnésium et Fer

Préparation

1. Détailler en petits morceaux les carottes et l'oignon. Les faire revenir à feu vif pendant 5 bonnes minutes dans une casserole avec un filet d'huile d'olive pour qu'ils caramélisent légèrement. Ajouter le gingembre frais haché (ou la cuillère à café de gingembre en poudre) ainsi qu'une pincée de cumin en poudre.
2. Quand les légumes sont légèrement dorés, ajouter environ un litre de bouillon de volaille (une tablette de bouillon diluée dans un litre d'eau) de façon à juste couvrir les carottes. Couvrir et laisser cuire environ 35 minutes à feu soutenu. Une fois les carottes cuites, les mixer finement à l'aide d'un robot ou d'un mixeur plongeant.
3. Une fois la soupe mixée, ajouter 20 cl de lait de coco dans la casserole et reporter cette dernière sur feu vif pour 5 minutes en fouettant énergiquement la soupe (c'est cette opération qui va transformer la soupe en velouté).
4. Rectifier l'assaisonnement en sel et en poivre, puis ajouter quelques petites feuilles de coriandre fraîche juste avant de servir.

Bonne dégustation !

Annaelle LEVY-LUBOTSKY
Diététicienne
Tel: 06.69.15.19.18