

Recettes

SOUPE CORIANDRE/CAROTTES

Ingrédients

- 1,5kg de carottes
- 3 oignons
- 1L de bouillon de légumes (eau + bouillon en poudre)
- Curcuma
- 1 c. à s. de coriandre en grain
- 1 ou 2 bouquets de coriandre fraîche
- Huile d'olive
- Sel et poivre (facultatifs)

Préparation

Laver et brosser les carottes et les couper en gros morceaux.

Peler et couper les oignons, puis les faire revenir dans un peu d'huile d'olive.

Quand les oignons sont translucides, ajouter les carottes, le curcuma et la coriandre en grains.

Faire revenir le tout 2-3 minutes, puis ajouter le bouillon de légumes.

Faire mijoter à feu doux/

Une fois les carottes cuites, mixer le tout.

Rincer la coriandre fraîche et juste avant de servir, l'ajouter à la soupe et repasser le tout au mixeur.

Astuce : pour une soupe plus sucrée et plus crémeuse, ajouter du lait de coco avant de mixer les carottes.

Bon appétit !