

Crème de carotte, coco & coriandre

Et oui, les soupes, j'adore ça (pas autant que le pain bien sur). Elles constituent principalement mes repas du soir. Alors pour ne pas toujours faire la même soupe, voici une recette aux notes exotiques avec de la coco et de la coriandre !

Pour 4 personnes : 1,2kg de carottes – 1CS d'huile d'olive – 200ml de lait de coco – 1CS d'huile d'olive – 1 gros oignon blanc.

Épluchez et émincez vos carottes et votre oignon et réservez-les.

Dans une cocotte, faites chauffer votre huile d'olive. Quand elle est chaude, faites rissoler les légumes quelques minutes.

Ajoutez 1,5L d'eau. Portez à ébullition et laissez cuire à feu moyen pendant 30min. Au bout de 30min ajoutez le lait de coco et de l'eau bouillante (si l'eau à trop réduit). Laissez cuire à feu moyen jusqu'à ce que les carottes soit très tendre.

Hors feu, ajoutez la coriandre ciselée (gardez quelques feuilles pour la présentation). Passez l'ensemble au blender pour avoir une crème bien lisse. Rectifiez l'assaisonnement et servez bien chaud !

Valeurs nutritionnelles pour 1 part (pour 4 parts):

- Kcal : 217,5g
- Lipides : 8,65g
- Glucides : 30,23g
- Protéines : 3,76g