



## Soupes chaudes

# Soupe de carotte-coco



**30 min** 10 min 20 min **0** **134**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

### Étape 1

#### Préparation de la soupe de carotte-coco

- 1 Peler puis couper les carottes et la pomme de terre en morceaux.
- 2 Certains légumes, surtout quand ils sont nouveaux, peuvent être utilisés sans être épluchés. Il suffit alors de bien les laver en les frottant.
- 3 Mettre le bouillon de légumes dans une casserole, puis le porter à ébullition.
- 4 Ajouter les carottes et les pommes de terre, laisser cuire à petits bouillons pendant une vingtaine de minutes.
- 5 Verser les légumes dans une passoire en gardant le bouillon de cuisson.
- 6 Mettre les légumes et la coriandre dans le mixeur. Ajouter la crème de coco et mixer le tout.
- 7 Verser ensuite du bouillon. Ajuster les quantités afin d'obtenir la consistance désirée. Mixer.

### Étape 2

#### Dressage

- 1 Saler et poivrer si nécessaire.
- 2 Répartir la crème de coco dans de petits bols. Déposer

Ingrédients  
pour 4 personnes

#### Ingrédients pour la soupe de carotte-coco

240 g **Carotte(s)**  
12 cl **Crème de coco**  
50 g **Pomme(s) de terre**  
4 pincée(s) **Coriandre en  
poudre**  
1 litre(s) **Bouillon de  
légumes**  
1 **Poivre**  
1 **Sel**

#### Ingrédients pour le dressage

1 **Graines de coriandre**  
4 c. à soupe **Crème  
fraîche épaisse**

sur chacune un peu de crème épaisse et de graines de coriandre. Servir.