

SOUPE DE PATATES DOUCES & CAROTTES



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- 1 patates douce pesées sans peau 400g = **2/3**
- 1 belle carotte pesée sans peau 200g = **1/3**
- Oignon x1 ≈ 100g
- 1 gousse d'ail
- 1 bouillon de légumes
- Eau 700 mL
- Crème de coco 100 mL (ou version avec lactose : crème fraîche épaisse)
- Curry en poudre 1/2 càc
- Coriandre fraîche
- Poivre

Astuces :

- La patate douce et la carotte sont naturellement riches en vitamine A (**article sur le blog**).
- Le lait de coco est riche en bonnes graisses (**article sur le blog**).

Préparation : 15 minutes | Cuisson : 30 minutes
Pour 3 à 4 bols de soupe

1. **Éplucher** les patates douces, les oignons et les carottes puis les rincer à l'eau.
2. **Ciseler finement** la coriandre.
3. Couper les légumes en **morceaux** de 3 cm de largeur environ.
4. Dans une **casserole** sur **feu moyen** : faire cuire ≈ **30 minutes** les légumes avec l'eau, le curry, le poivre et le bouillon de légumes. L'eau doit frémir.
5. Au dernier moment, **verser** le lait de coco et **mixer** le tout jusqu'à obtenir une **texture bien lisse**.
6. Parsemer de coriandre et servir.



@Recettes100faim.fr