

Velouté de carottes, coco et coriandre

~Note: J'ai ajouté du bouillon de volaille avec un peu de bovril au poulet et une gousse d'ail.

Préparation: 10 minutes

Cuisson: 40 minutes

Portions: 4

~Ingrédients

6 grosses carottes

1 oignon

20 cl de lait de coco (moi, la boîte au complet)

Quelques feuilles de coriandre fraîche

1 cube de bouillon de volaille (moi, environ 1 litre de bouillon de volaille avec un peu de bovril au poulet)

Un petit morceau de gingembre frais (0,5 cm), moi un peu plus

Une pincée de cumin

Sel et poivre

*Mon ajout: bovril de poulet au goût

*Mon ajout: 1 gousse d'ail hachée

~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, ail si désiré 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 (inutile de les noyer totalement). 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.

source: Le journal des femmes modifiée et transcrit par ~Lexibule~

<http://lesmillesetundelicedelegibule.blogspot.ca/> Les mille et un délices de Lexibule