

Potage coco / cari / carottes

Bedon Gourmand

Ingrédients

- 1 c. à soupe de beurre
- 1 c. à soupe d'épices à cari
- 1 oignon moyen coupé en quartiers
- 3 gousses d'ail coupées en quartiers
- 1L de bouillon de poulet dégraissé faible en sodium
- 8 carottes moyennes épluchées, coupées en tronçons
- Sel/poivre
- 1 boîte de lait de coco allégé

Préparation

1. Dans un chaudron, à feu moyen, faire fondre le beurre et y faire revenir les épices quelques minutes afin de relever les saveurs. Ajouter l'oignon et brasser doucement pour bien l'envelopper des épices.
2. Lorsque l'oignon est tombé (transparent), ajouter l'ail et continuer la cuisson quelques instants (attention de ne pas faire brunir l'ail).
3. Ajouter le bouillon, les carottes, le sel et le poivre. Amener à ébullition et laisser mijoter une trentaine de minutes ou jusqu'à ce que les carottes soient bien tendres.
4. Retirer du feu et broyer la soupe à l'aide d'un robot girafe.
5. Lorsque le mélange est plutôt homogène, ajouter le lait de coco, brasser et servir.