



Soupes froides

Velouté froid de carottes au lait de coco



1h05 20 min 45 min 0 185
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation du mélange

- Peler les carottes, couper les extrémités puis les couper en rondelles. Réserver.
- 2 Eplucher et émincer finement l'oignon et réserver.
- L'oignon rouge se marie à merveille avec les tomates, poivrons et carottes, s'accorde souvent avec les agrumes, les betteraves et les poisons marinés ou fumés.

Ingrédients pour 4 personnes

- 6 Carotte(s)
- 1 Oignon(s) rouge(s)
- 25 cl Lait de coco
- 1 Coriandre
- 1 litre(s) **Bouillon de** volaille
- 1 c. à café **Gingembre en** poudre
- 1 pincée(s) Curry
- 1 Sel
- 1 Poivre

Étape 2

Cuisson

- 1 Faire chauffer une grande casserole à fond épais.
- Verser l'huile d'olive. Ajouter les oignons et les laisser revenir légèrement avant d'ajouter les carottes. Mélanger.
- Ajouter le gingembre, le curry et mélanger en détachant les sucs au fond de la casserole.
- 4 Ajouter le bouillon et remuer.
- 5 Assaisonner avec du sel et du poivre.
- 6 Couvrir et laisser cuire pendant 20 minutes à feu moyen.

Étape 3

Mixage des ingrédients

- Quand les carottes sont cuites, éteindre le feu et les mixer avec un mixeur plongeant.
- Plonger le mixeur au fond de la casserole pour éviter les éclaboussures.
- Ajouter le lait de coco, mélanger au fouet puis relancer la cuisson à feu vif.
- 4 Mixer une dernière fois jusqu'à l'obtention d'une mousse.

Étape 4

Dressage

- 1 Verser le velouté dans des assiettes creuses.
- Pour décorer, déposer une cuillerée de la mousse obtenue lors du dernier mixage et d'une tige de coriandre.