

Velouté de carottes et de patates douces

INSTRUCTIONS : pour 4 personnes, cette soupe va vous permettre de changer totalement vos habitudes. Elle a un goût hors du commun et totalement délicieux ! Je l'accompagne d'une tranche de pain complet avec un peu de fromage frais ou avec un wrap complet. Su-per bon.

La patate douce permet d'avoir une soupe de meilleure qualité par rapport à une soupe avec des pommes de terre.



Instructions

1. Pelez et découpez les carottes, les patates douces et le gingembre.
2. Cuisez les légumes avec le bouillon de légumes et le curry pendant 20 minutes dans les 600 ml d'eau.
Pendant ce temps là, pressez l'orange.
3. Mixez les légumes, ajoutez le jus d'orange et le lait de coco.
Salez et poivrez.
4. En fonction de la soupe, vous pouvez la rendre moins épaisse en rajoutant de l'eau.
5. Servez en ajoutant le persil ou la coriandre.

Liste des courses

Ingrédients	Quantité
Carottes	400g
Patates douces	400g
Gingembre	1 branche
Orange	Son jus
Lait de coco	100 ml
Cube bouillon	1 cuillère à café
Coriandre ou persil	Quelques feuilles
Eau	600 ml
Epices : curry, sel, poivre	