

soupe 4C



Carotte * Courge
Curry * Coco



INGRÉDIENTS

750 g de courge * 1 oignon
750 g de carottes * 3 échalotes
2 gousses d'ail * 1 poireau * 1 l d'eau
herbes de Provence * persil * Sel
1 c.a.s. de curry * 500 g de lait de coco

- * Faire revenir l'oignon, les échalotes et l'ail avec le poireau dans un mélange beurre / huile
- * Mettre les carottes & la courge en morceaux
- * Ajouter l'eau, le sel, les herbes et le curry
- * Couvrir et laisser cuire doucement 20 min
- * Mixer, puis verser le lait de coco
- * Goûter et rectifier si besoin
- * Hummmmm !

