

Soupe de carottes aux épices douces



adapté d'une recette du magazine Good Food, Lightly spiced carrot soup

pour 4 personnes

prep : 10 min, cuisson : 35 min

1 csoupe huile végétale neutre genre isio4

1 oignon, ciselé finement

1 grosse gousse d'ail, hachée

1 morceau de gingembre d'environ 2 cm (frais ou congelé), pelé et râpé

1 ccafé de curry en poudre

800g carottes, pelées et coupées en rondelles fines (ou râpées pour moi)

2 tiges de citronnelle, (fraîches ou congelées), parées et écrasées (*voir note***)

2 bandes de zeste d'orange (si possible bio)

1 boîte de 400ml de lait de coco

environ 700ml bouillon de légume ou de volaille (reconstitué d'un cube marche très bien)

4 feuilles de coriandre (pour la déco. Facultatif)

*** Pour écraser les tiges de citronnelle, on peut soit leur donner un bon coup de fond de casserole, soit les écraser du plat de la lame d'un grand couteau de cuisine, soit utiliser le côté non coupant de la lame de ce grand couteau et donner quelques bons coups sur toute la longueur des tiges. C'est cette dernière solution que je choisis.*

Chauffer à feu moyen l'huile dans une casserole possédant un couvercle. Ajouter l'oignon, mélanger, laisser fondre un peu. Ajouter l'ail et le gingembre, laisser fondre doucement environ 3 à 5 minutes. Ajouter alors la poudre de curry, mélanger puis ajouter les carottes, la citronnelle (je rappelle que je n'en avais pas) et le zeste d'orange. Mélanger, couvrir et laisser fondre tout doucement 10 minutes en remuant de temps en temps.

Chauffer le bouillon (ou le faire à partir d'un cube le cas échéant), l'ajouter dans la casserole. Porter à ébullition puis baisser le feu et laisser mijoter doucement 15 minutes. Si le bouillon atteint un niveau critiquelement bas, ajouter un peu d'eau bouillante (mais cela ne devrait pas être le cas).

Quand c'est cuit, prélever un peu de bouillon dans un bol, juste histoire d'être sûr(e) que la soupe ne sera pas trop liquide. On pourra toujours le remettre si c'est trop épais!

Ôter la citronnelle (le cas échéant) et le zeste d'orange. Mixer.

Bien secouer la boîte de lait de coco. Prélever 4 ou 5 csoupe de lait de coco dans un bol (ça servira pour la présentation) et verser le reste dans la casserole, mixer encore. Remettre du bouillon de cuisson si c'est trop liquide à votre goût. Donner un bouillon, c'est prêt!

Goûter, rectifier l'assaisonnement.

Répartir dans les assiettes, déposer une spirale de lait de coco et décorer d'une feuille de coriandre.