



Soupe de carottes et clémentine au gingembre



J'avais griffonné cette recette sur un coin de carnet, je ne me souviens plus où je l'avais trouvée, certainement en farfouillant au détour d'une page du net. Son goût est très subtil, il est préférable de la réaliser avec du gingembre frais qui a bien plus de parfum que la poudre.

Ingrédients (pour 1 L de soupe) :

- 2 oignons
- 500 g de carottes
- 10 clémentines, soit 200 ml de jus
- 1 morceau de gingembre (d'environ 2 - 3 cm de longueur)
- 1 bouillon cube à la volaille
- sel, poivre

Préparation :

Peler les légumes.

Faire cuire les oignons émincés dans une casserole avec un fond d'eau. Au bout de quelques minutes, ajouter le gingembre coupé en petits cubes, puis les carottes en rondelles. Laisser cuire à l'étouffée 5 min.

Presser les clémentines pour en recueillir le jus.

Ajouter dans la casserole 750 ml d'eau, un bouillon cube et le jus des clémentines.
Cuire à feu moyen une 20aine de minutes à partir de l'ébullition, jusqu'à ce que les carottes soient fondantes.
Rectifier l'assaisonnement.

Mixer tout ensemble et servir bien chaud.
On peut aussi ajouter un peu de coriandre fraîche.

En quatre ingrédients, on obtient une soupe crémeuse au goût très original, légèrement sucré.

Réalisée sans matière grasse, c'est une entrée légère et appétissante.

Le 30 Mars 2009 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2009/03/30/index.html>