

# À CROQUER CHEZ SOI. LA RECETTE!



## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 600 g de carottes aux couleurs de votre choix
- 1 oignon
- 300 ml de lait de coco
- 300 ml de bouillon de volaille ou de légumes (maison ou reconstitué avec un cube)
- 1 cuillère à café rase de poudre de curry
- ¼ de cuillère à café de gingembre frais râpé finement
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

### Pour servir :

- 1 pincée de piment d'Espelette par assiette

## VELOUTÉ DE CAROTTES AU LAIT DE COCO CURRY ET GINGEMBRE

### PRÉPARATION

Pelez les carottes, et l'oignon. Lavez le tout et coupez les carottes en cubes grossiers et l'oignon en dés.

Faites chauffer à feu doux l'huile d'olive dans une cocotte. Faites-y suer les dés d'oignon (revenir sans coloration à feu doux).

Ajoutez ensuite les cubes de carottes puis mouillez avec le lait de coco et le bouillon de volaille (ou de légumes). Ajoutez les épices et laissez cuire pendant une trentaine de minutes. Les légumes doivent être tendres.

Mixez au blender et servez immédiatement, saupoudrez d'un peu de piment d'Espelette.