



LA BELLE VIE

**Tous les ingrédients pour passer
derrière les fourneaux**

Velouté thaï de carottes au lait de coco

Pour 3 personnes

Très facile

40 min

1.84€ La portion (prix indicatif)

Un velouté pour vous faire voyager. Coco et curry sont dans cette recette les acolytes de la carotte, reine du velouté.

Les ingrédients

- **700 g** de Carotte
- **1 pièce** de Oignon jaune
- **1 gousse** de Ail
- **1 c à c** de Gingembre frais
- **1 c à c** de Pâte de curry rouge
- **200 ml** de Lait de coco (à cuisiner)
- **1 pièce** de Citron vert
- **3 brin** de Coriandre fraîche

Étapes de préparation

**Préparation : 10 min****Cuisson : 30 min****Attente : 0 min**

- 1 Épluchez 700 g de carottes et coupez-les en rondelles fines.
- 2 Ciselez 1 oignon. Hachez 1 gousse d'ail et l'équivalent d'1 càc de gingembre.
- 3 Faites chauffer de l'huile dans une casserole. Quand elle est bien chaude, ajoutez l'oignon, l'ail et le gingembre. Faites-les suer à feu doux pendant 5 minutes.
- 4 Ajoutez 1 càc de pâte de curry rouge. Faites-la cuire en mélangeant pendant 1 minute.
- 5 Ajoutez les rondelles de carotte. Versez 750 ml d'eau. Salez ou bien ajoutez un cube de bouillon de légumes.

- 6 Portez à frémissement. Puis faites mijoter à demi-couvert pendant 20 minutes à feu doux.
- 7 Après 20 minutes, vérifiez la cuisson des carottes. Enlevez la casserole du feu puis mixez la soupe.
- 8 Remettez le velouté sur le feu, versez 200 ml de lait de coco, l'équivalent de 2 càc de jus de citron (ou plus selon vos préférences) et salez si besoin (à la place du sel, si vous en avez ajoutez plutôt 1 à 2 càc de nuoc mam). Mélangez et faites bouillir quelques minutes.
- 9 Servez la soupe et ajoutez un filet de lait de coco s'il vous en reste. Finissez avec quelques feuilles de coriandre fraîche.