Soupe Courge, carrottes, PdT au curry Coco

Soupe carottes-courge au lait de terre (pour 15 personnes)

Ingrédients

- **Courge** : 3,5 à 4 kg (butternut ou potimarron, pelée et coupée en dés)
- **Carottes** : 2,5 kg (épluchées et coupées en rondelles)
- **Oignon** : 3 gros oignons (ou 4 échalotes, émincés)
- **Ail** : 4 à 5 gousses (hachées)
- **Lait de coco** : 3 à 4 boîtes (400 ml chacune, selon la texture souhaitée)
- **Bouillon de légumes** : 3 à 4 litres (pour couvrir les légumes)
- **Huile d’olive ou beurre** : 3 cuillères à soupe
- **Épices** :
  - Curry ou cumin : 2 cuillères à soupe (ajuster selon le goût)
  - Sel et poivre : à ajuster
- **Coriandre fraîche** : 1 gros bouquet (pour la décoration et le goût)

Matériel

- **Une grande marmite** (au moins 8 litres) ou deux casseroles.
- **Un mixeur plongeant** (ou un blender en plusieurs fois).

Étapes

1. **Faire revenir** : Dans la marmite, faire chauffer l’huile et faire revenir les oignons et l’ail jusqu’à ce qu’ils soient translucides.
2. **Ajouter les légumes** : Incorporer les carottes et la courge, bien mélanger.
3. **Épices** : Ajouter le curry ou le cumin, mélanger 1 minute pour libérer les arômes.

4. **Mouiller** : Verser le bouillon jusqu’à couvrir les légumes. Porter à ébullition, puis laisser mijoter 20–25 min à feu moyen (jusqu’à ce que les légumes soient tendres).
5. **Mixer** : Mixer finement la soupe, puis ajouter le lait de coco. Rectifier l’assaisonnement si besoin.
6. **Servir** : Parsemer de coriandre fraîche ciselée.

Astuces pour une soirée réussie

- **Préparation à l’avance** : La soupe se conserve 2 jours au frigo et se réchauffe facilement. Tu peux même la préparer la veille pour gagner du temps.
- **Accompagnements** : Propose du pain grillé, des graines de courge toastées ou des lardons grillés pour ajouter du croquant.
- **Variantes** : Si tu veux une version plus légère, remplace une partie du lait de coco par de la crème fraîche ou du yaourt nature.

Revision #1
Created 2025-09-30 09:56:43 UTC by Nicolas Farrie
Updated 2025-09-30 09:59:07 UTC by Nicolas Farrie