

Soupe Courge, carottes, 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