PRZ INDE soupe de carotte

au cumin et au curcuma

1 kg de carottes

2 gousses d'ail

1 c. à café d'huile d'olive

1 c. à soupe de curcuma

3 pincées de graines de cumin

2 pincées de sel

Poivre

ÉTAPE 1

Lavez, épluchez et découpez les carottes en rondelles.

ÉTAPE 2

Pelez l'ail et hachez-le finement.

ÉTAPE 3

Placez légumes, ail et sel dans une marmite. Ajoutez 1 l d'eau et faites bouillir le tout.

ÉTAPE 4

Laissez mijoter pendant 25 min.

ÉTAPE 5

Lorsque les légumes sont cuits, incorporez le curcuma et l'huile d'olive.

ÉTAPE 6

Poivrer et mixez au blender.

# Velouté carotte coco coriandre

* 5 belles carottes (environ 800 g)
* 1 [oignon](http://cuisine.journaldesfemmes.com/encyclopedie/fiche_composant/34/oignon.shtml)
* 20 cl de [lait](http://cuisine.journaldesfemmes.com/encyclopedie/fiche_composant/286/lait.shtml) de [coco](http://cuisine.journaldesfemmes.com/recette-coco)
* Quelques feuilles de [coriandre](http://cuisine.journaldesfemmes.com/encyclopedie/fiche_composant/212/coriandre.shtml) fraîche
* 1 cube de bouillon
* une cuill à [café](http://cuisine.journaldesfemmes.com/encyclopedie/fiche_composant/236/cafe.shtml) de [gingembre](http://cuisine.journaldesfemmes.com/encyclopedie/fiche_composant/209/gingembre.shtml) en poudre
* Une pincée de [cumin](http://cuisine.journaldesfemmes.com/recette-cumin)
* Sel et [poivre](http://cuisine.journaldesfemmes.com/encyclopedie/fiche_composant/129/poivre.shtml)

Détailler en petits morceaux les carottes et l'oignon. Faire revenir à feu vif 5 min avec un filet d'huile d'olive, qu’ils caramélisent un peu Ajouter le gingembre et le cumin.

Quand les légumes sont légèrement dorés, ajouter le [bouillon](http://cuisine.journaldesfemmes.com/definition/15/bouillon.shtml)  dilué dans un litre d'eau. Couvrir, laisser cuire environ 35 min à feu soutenu. Une fois les carottes cuites, les mixer.

Ajouter 20 cl de lait de coco et remettre sur feu vif 5 minutes en fouettant énergiquement la soupe (c'est cette opération qui va transformer la soupe en velouté).

Rectifier sel et poivre, ajouter qlques feuilles de coriandre fraîche juste avant de servir.

**Velouté de carotte**

**au cumin et au curry**

**Emincer l’oignon coupé en deux, le faire fondre dans le beurre. (20g)**

**Laver et éplucher les carottes et la pomme de terre, détailler en petits cubes.**

**Dans une cocotte, ajouter :**

* **de l’eau jusqu’à hauteur des légumes,**
* **½ cuil à café de cumin en poudre,**
* **½ cuil à café de curry,**
* **une bonne pincée de sel de Guérande**

**…et faire cuire 20 mln à feu doux.**

**Mixer ensuite en ajoutant la crème liquide.**