PRZ INDE soupes

**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 courgettes, lentilles corail, curry**

3 belles courgettes italiennes

1 oignon blanc à tige verte

1 [oignon](http://recettes.de/oignons)

100g de lentille corail

1/2 jus de citron

2 gousses d'ail

3 cuillères à café de curry en poudre

3 tiges de citronnelle

20cl de lait de coco

50cl de bouillon végétarien

30g de ghee si possible clarifié

sel et poivre du moulin

Laver les courgettes, les détailler en petits cubes

émincer l'oignon et la cébette

hacher l'ail, ciseler les tiges de citronnelle

Dans une grande casserole, faites fondre le beurre, mettez à suer les oignons 1mn

Ajoutez les courgettes remuez bien

salez, poivrez, saupoudrez avec le curry

remuez, versez le jus de citron, mélangez.

Versez lait de coco et bouillon (couvrir les légumes)

Rincez les lentilles et ajoutez les

ainsi que la citronnelle émincée

Salez et poivrez  dès le premier bouillon

couvrez et laissez mijoter à petit feu 25mn.