**PRZ INDOnésie Soupes**

**Soupe légumes/coco**

préparation: environ 1 heure Portions: 4

Mélange d'épices:

1/2 c. de coriandre moulue

1/2 c. de cumin moulu

1 c. curcuma

1 c. poudre de chili

1 cuillère à café de curry en poudre

1/4 tasse de sel ou de cacahuètes grillées à sec sans sel,

1 gros oignon, coupé en dés

2 grosses gousses d'ail, hachées

3 cuillères à soupe. huile d'olive

1 cuillère à café de gingembre moulu

1/2 c. sel de mer

2 tasses d'eau chaude avec 1 cube de bouillon de légumes

1 14 oz de lait de coco

1 moyen courge poivrée pelée et coupée en cubes

2 tasses de légumes navet, feuilles de betterave, bette à carde, ou chou frisé

1-2 TBSP de citron jus par bol au goût

1. Dans une marmite, faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive

2. Ajouter le gingembre et le sel de mer jusqu'à ce que les oignons deviennent translucides.

3. Ajouter le mélange de légumes et épices, et laisser mijoter pendant 5 minutes

4. Incorporer le lait de coco et courge poivrée puis les légumes verts jusqu'à ce qu'ils ramollissent juste (ne pas trop cuire les légumes verts).

5. Laisser mijoter 40 minutes, ou jusqu'à ce que la courge soit tendre …servir avec du jus de citron.

SOUPE À LA NOIX DE COCO

4 tasses

1/2 tasse d'oignon blanc ou jaune coupé en dés

1 gousse d'ail émincée

1 14oz peut du lait de coco

2 oreilles fraîches Maïs

1 tasse de bouillon de poulet ou de légumes

1 cuillère à café de sel

1/4 cuillère à café de zeste de citron vert

3 cuillères à soupe de coriandre émincé

2 cuillères à soupe de jalapeño haché

1 cuillère à soupe de menthe hachée, facultatif

Mettez l'oignon, l'ail et la couche supérieure grasse de lait de coco dans un wok . Cuire à feu moyen-vif 2-3 min pour ramollir les oignons.

Nettoyer le maïs, couper les grains, puis utilisez votre couteau pour racler de la pointe à la tige tout le liquide laiteux des épis. Ajoutez tout cela (grains et lait) au pot.

Ajouter les ingrédients restants, y compris le lait de coco et le couvercle. Porter à ébullition puis retirez le couvercle et réduisez la chaleur.  Laisser cuire 5 minutes.

Pendant ce temps, mêler les ingrédients savoureux et mélangez-les dans un petit bol.

Mixer la soupe (le maïs ne doit pas être lisse.)

Servir la soupe chaude ou froide surmontée de saveur.