

Soupes froides

Velouté froid de carottes au lait de coco


1h05 20 min 45 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISON

0

REPOS

185

CALORIES

Ingrédients
pour **4** personnes

6 Carotte(s)
1 Oignon(s) rouge(s)
25 cl Lait de coco
1 Coriandre
1 litre(s) Bouillon de volaille
1 c. à café Gingembre en poudre
1 pincée(s) Curry
1 Sel
1 Poivre

Étape 1

Préparation du mélange

- 1** Peler les carottes, couper les extrémités puis les couper en rondelles. Réserver.
- 2** Eplucher et émincer finement l'oignon et réserver.
- 3** L'oignon rouge se marie à merveille avec les tomates, poivrons et carottes, s'accorde souvent avec les agrumes, les betteraves et les poisons marinés ou fumés.

Étape 2

Cuisson

- 1** Faire chauffer une grande casserole à fond épais.
- 2** Verser l'huile d'olive. Ajouter les oignons et les laisser revenir légèrement avant d'ajouter les carottes. Mélanger.
- 3** Ajouter le gingembre, le curry et mélanger en détachant les sucs au fond de la casserole.
- 4** Ajouter le bouillon et remuer.
- 5** Assaisonner avec du sel et du poivre.
- 6** Couvrir et laisser cuire pendant 20 minutes à feu moyen.

Étape 3

Mixage des ingrédients

- 1 Quand les carottes sont cuites, éteindre le feu et les mixer avec un mixeur plongeant.
- 2 Plonger le mixeur au fond de la casserole pour éviter les éclaboussures.
- 3 Ajouter le lait de coco, mélanger au fouet puis relancer la cuisson à feu vif.
- 4 Mixer une dernière fois jusqu'à l'obtention d'une mousse.

Étape 4

Dressage

- 1 Verser le velouté dans des assiettes creuses.
- 2 Pour décorer, déposer une cuillerée de la mousse obtenue lors du dernier mixage et d'une tige de coriandre.