

Soupe potiron, patate douce, carotte, lait de coco



Pour 4 personnes

 15 minutes

 20 minutes

Facile

INGRÉDIENTS

1 morceau de potiron (400 g)

3 carottes

1 patate douce

1 orange

1 petit oignon

1 gousse d'ail

400 ml de lait de coco

1 botte de coriandre

- 1** - Faire bouillir environ 1 litre d'eau. Pendant ce temps, éplucher le potiron, les carottes et la patate douce.
- 2** - Couper les légumes en morceaux et les mettre à bouillir pendant 20 minutes environ. Couper et émincer l'oignon et l'ail, faites les revenir dans l'huile. Quand ils sont cuits, les ajouter avec les légumes.
- 3** - Pendant la cuisson, couper l'orange en deux et la presser pour récupérer le jus. Laver et essuyer la coriandre, la ciseler.

- 4** - Quand les légumes sont cuits : prélever les morceaux avec une louche pour les mettre dans votre blender.

- 5** - Mixer avec le jus d'orange et la coriandre, ajouter le lait de coco petit à petit. Saler et goûter pour rectifier l'assaisonnement.

