

Recette de la semaine : Soupe au carottes et patates douces

Ingrédients (4 portions):

- 400g de patates douces
- 500g de carottes
- 1 pomme aigre
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 400ml de lait de coco
- 600ml de bouillon de légumes
- 2 tranches de pain complet
- 3 c. à s. de noix de Grenoble
- Huile d'olives
- 3 c. à c. de Curry
- 2 c. à s. de jus de citron vert
- épices: cannelle, poivre, sel

Matériel :

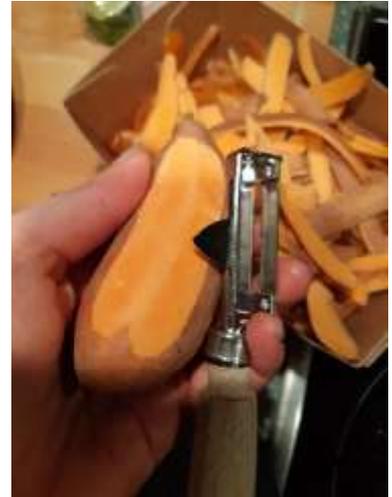
- marmite
- couteau
- planche à découper
- poêle
- mixeur plongeant
- éplucheur



Épluchez les carottes



Coupez les carottes



Épluchez les patates douces



Coupez les patates douces



Épluchez la pomme



Coupez la pomme



Hachez l'oignon et l'ail



Faites chauffer l'huile dans une
casserole.
Faites sauter les oignons + l'ail.



Ajoutez les légumes et
la pomme



Ajoutez 600ml de
bouillon de légumes



Ajoutez 400ml de lait de
coco



Ajoutez un peu de
cannelle



Ajoutez 3 c. à c. de curry



Poivrez



Salez



Ajoutez le jus d' un ½ citron vert



Laissez mijoter la soupe pendant 20 minutes



Coupez le pain en cubes



Hachez les noix de Grenoble



Faites chauffer l'huile dans une poêle.
Faites frire le pain et les noix



Mixez la soupe



**Nous souhaitons un
Bon appétit !**

