

Potage aux carottes

Recette tirée du livre de recettes illustrées *Mandoline : développe tes défenses naturelles!*

15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola
125 ml (1/2 tasse) d'ognons hachés
500 ml (2 tasses) de carottes lavées, pelées et coupées en morceaux
1 pomme de terre lavée, pelée et coupée en morceaux
1,5 litre (6 tasses) de bouillon de poulet
125 ml (1/2 tasse) de coriandre fraîche lavée et coupée en morceaux
125 ml (1/2 tasse) de lait de noix de coco en conserve
Sel et poivre au goût
Coriandre fraîche lavée et coupée en morceaux, au goût

1. Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen-vif et faire revenir l'ognon 3 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit tendre.
2. Ajouter les carottes, la pomme de terre, le bouillon de poulet, la coriandre, le lait de noix de coco, le sel et le poivre. Amener à ébullition.
3. Réduire le feu et couvrir. Laisser mijoter 20 minutes, en brassant de temps à autre.
4. Dans la jarre du mélangeur ou à l'aide d'un mélangeur à main, réduire tous les ingrédients en purée lisse.
5. Gouter et rectifier les assaisonnements.
6. Au moment de servir, verser la soupe dans des bols et garnir d'un peu de coriandre.

Portions : 7 portions d'environ 125 ml (1/2 tasse)

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 25 minutes

Réfrigération : 3 jours

Congélation : 2 à 3 mois

Christine Gadonneix, Dt.P.

Nathalie Regimbal, Dt.P.

Diététistes-Nutritionnistes

Manger Futé

Novembre 2014