

Douceur hivernale

Ingrédients (pour 4 personnes)

600g de carottes

30cl de lait de coco

3 échalotes

5 feuilles de menthe

50cl de bouillon de volaille ou de légumes

10g de beurre

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de noisettes entières mondées

1 cuillère à café de curry

sel, poivre

Préparation

1)Épluchez les carottes et coupez-les en rondelles

2)Pelez et ciselez les échalotes. Dans une cocotte avec le beurre faites revenir le tout 10mn en remuant jusqu'à légère coloration.

3)Versez le bouillon et 10cl de lait de coco, salez et laissez frémir 25à30mn de manière à ce que les carottes soient bien tendre.

4)Pendant ce temps torréfiez les noisettes 1mn à sec dans une poêle. Laissez-les refroidir et concassez-les

5)Mixez le potage en ajoutant le reste de lait de coco et le curry. Portez à frémissement et rectifiez l'assaisonnement.

6)Nettoyez et ciselez la menthe , puis parsemez-en le velouté, ajoutez 1 filet d'huile, les noisettes concassées et quelques pincées de poivre.

Pour le matériel

1 casserole ou 1 cocotte pas trop grande

1 épluche légumes

1 tupperware pour ramener le potage

torchon!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!LOL

1 recette par personne.