SOUPE CAROTTES PATATES DOUCES

CRILAC

INGRÉDIENTS

500gr de carottes
1 oignon
1 cuillère à café de curry
250gr de patates douces
2 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à café de piment d'Espelette
25cl de crème liquide
1 cube bouillon de volaille
Poivre

RECETTE

- Pelez les patates et les carottes puis débitez-les en petits bouts
- Préparez le bouillon de volaille avec le cube et maintenez le au chaud sur feu doux
- Pelez et émincez l'oignon - faites le bien revenir dans l'huile et dans un faitout avant d'ajouter les légumes à feu vif. Remuez bien, puis baissez le feu et mouillez à hauteur avec le bouillon - laissez cuire tranquillement pendant 20/25 mn
- Égouttez les légumes en réservant le bouillon de cuisson. Passez-les au mixeur avec la crème, le curry, le piment d'Espelette. Si la consistance est trop épaisse, ajoutez un peu de bouillon pour allonger la soupe.
- Versez la préparation dans un casserole et gardez la sur feu doux.
- Salez et poivrez à votre convenance.

Toutes les recettes des Soupes du monde 2026
à retrouver sur www.lemikado.org