

Soupe de carottes et patates douce au lait de coco

L'hiver pointe le bout de son nez, l'occasion pour Anne du blog [Papilles et Pupilles](#) de vous proposer une délicieuse recette de soupe. Lutte contre les températures qui baissent à l'aide de ce savoureux potage à base de carottes, patates douces, cardamome ainsi que du lait de coco pour ajouter une petite touche exotique. On se régale !

- 8 Pers.
- 15 Min.
- 40 Min.

Ingrédients

Pour le potage :

Pour la déco, par convive :

Préparation

Pelez et ciselez l'oignon. Lavez le brin de céleri et coupez-le en dés. Epluchez carottes et patates douces et coupez-les en cubes.

Versez l'**huile d'olive Bio** dans une cocotte. Faites-la chauffer et ajoutez les dés de carottes, d'oignon et de céleri. Faites revenir 5 minutes puis ajoutez les épices. Mélangez, laissez cuire 2 minutes puis ajoutez les cubes de patates douces, le lait de coco et le bouillon de volaille.

Couvrez, portez à ébullition et laissez cuire à frémissement pendant une trentaine de minutes. Vérifiez que les légumes sont bien tendres. Si c'est le cas, versez le tout dans le bol du blender puis mixez.

Servez à l'assiette. Ajoutez dans chacune une cuillère à café d'**huile d'olive Bio**, 2 feuilles de persil plat et 1 cuillère à café de noisettes grossièrement concassées.

Un régal !

Astuces

Anne vous propose une petite astuce :

« Quand je prépare une soupe, j'en fais toujours pour au moins deux fois. Soit on en remange un soir de la semaine, soit je la congèle et je la ressorts quelques jours ou quelques semaines plus

tard. Cela fait toujours très plaisir, le soir lorsque vous rentrez tard, de n'avoir plus qu'à réchauffer. »

Dans ce cas, cette recette pour 8 personnes peut facilement se transformer en 2 repas de 4 personnes !

Autres recettes de soupe

Soupe d'automne à la courge, aux marrons et huile d'olive bio

Soupe de panais aux olives noires

La soupe de poires au pain d'épices

Soupe Thaï aux crevettes, huile d'olive Bio