

## Soupe de carottes et patates douces, façon thaï

### Ingrédients (6 pers.)

- 2 grosses patates douces pelées et coupées en gros cubes
- 4-5 carottes coupées en grosses rondelles
- 1 c. à s. de ghee ou de graisse de coco
- 1-2 oignons émincés
- 2 c. à s. de pâte de curry rouge
- 2 c. à c. de gingembre frais râpé
- 1 c. à c. d'ail écrasé
- 3 tasses de bouillon de légumes
- 1 tasse de lait de coco
- Sel et poivre
- 1 citron vert
- 1 bouquet de coriandre



### Préparation

1. Faire cuire les légumes à la vapeur pendant environ 10-15 min (vérifier que les légumes soient tendres avec la pointe d'un couteau).
2. Pendant que les légumes cuisent, faire revenir dans une casserole avec de la matière grasse (ghee ou graisse de coco) : les oignons, la pâte de curry rouge et le gingembre frais râpé.
3. Lorsque les légumes sont cuits, les faire revenir également dans la casserole.
4. Y ajouter du sel, du poivre ainsi que le bouillon et le lait de coco.
5. Laisser mijoter quelques minutes et ajouter l'ail écrasé. Mixer le tout.
6. Équeuter la coriandre et couper le citron vert en quartier.
7. Servir la soupe. Presser un quartier de citron vert et ajouter des feuilles de coriandre avant de consommer.

*Noix de cajou aux épices : 1/3 de tasse de noix de cajou/ 1/2 càc de graisse de coco / 1/4 càc de poudre de curry / 1/4 càc de pâte de curry rouge / sel et poivre*  
☑ faire revenir le tout à la poêle quelques minutes ou mettre au four à 180°  
pendants 8-10min. (Attention les noix de cajou brûlent vite !)