



SOUPE STIMULANTE AUX CAROTTES, POMMES DE TERRES, GINGEMBRE ET CORIANDRE



30 min.



30 min.



4 pers.



RÉALISÉ PAR

Dynaform Lausanne

Un bon repas mijoté de saison!
Un peu de préparation, mais vraiment pas compliqué !

INGRÉDIENTS

Soupe:

- 300 g patates
- 8 carottes moyennes
- 40g de coriandre
- 20g de gingembre frais
- 2 oignons
- 4 c à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- 20g graines de sésames
- 30g de cacahuètes grillées non salées
- 1,5 le bouillon de légumes

Epices:

- Flocons de chili
- Curcuma en poudre
- Poudre d'ail
- Sel et poivre

Poisson:

- Filet de poisson entre 120- 150g par personne
- 2 cèleri-raves
- 3 carottes moyennes
- 3 petites courgettes
- sel, poivre

MARCHE À SUIVRE

SOUPE:

Pelez et hachez grossièrement les oignons que vous faites revenir à feu moyen dans l'huile qu'ils deviennent transparents, et mettez de côté.

Pendant ce temps, pelez et coupez en dés les patates et les carottes

Râpez et pressez l'ail ainsi que le gingembre que vous ajoutez aux oignons et faites sautez brièvement.

Ajoutez à ce mélange les patates et les carottes avec une bonne c à soupe de curcuma séché et laissez rôtir à feu moyen 2-3 minutes en remuant.

Puis arrosez avec 1,5 lt de bouillon de légumes et laissez cuire une vingtaine de minutes. J'ai ajouté du poivre à ce stade comme toujours !!

Pendant ce temps hachez la coriandre et les cacahuètes grossièrement. Mélangez 1/3 de la coriandre avec les cacahuètes, des flocons de Chili, de la poudre d'ail, selon vos envies mais 2 c à thé de chaque donnent du piment à la recette, ajoutez les graines de sésame et réservez ce mélange pour le service.

La soupe ayant fini de cuire et les légumes étant tendres, mixez le tout, puis ajoutez les 2/3 de la coriandre restantes et remixez

Servez dans des assiettes bien chaudes et dressez le mélange cacahuètes/coriandre/épices sur la soupe pour garnir (voir photo).

POISSON:

J'ai servi un filet de saumon cuit en papillote sur un lit de légumes râpés (cèleri-rave, carottes et courgettes) sans huile, juste un chouïa de sel, 30 minutes au four à 150 air chaud.

Repas complet et très, très bon ! Bon appétit!

Pour les épluchures :

Lavez-les tous un bon coup, puis faites bouillir 1/2 heure et passez au chinois. Il vous en restera un bouillon de légumes auquel vous pouvez ajouter du poivre et du sel, fait avec des produits recyclés naturels !

ASTUCES DU CHEF

Avant de commencer, je vous propose de garder TOUTES les épluchures de légumes y compris peau d'oignons ail etc. vraiment tout ! Je vous en dis plus à la fin.

Merci à ma cliente qui se reconnaîtra et qui m'a fait découvrir cette excellente idée !