

Soupe Exotique de Légumes

Nombre de personnes: 10

Temps de préparation: 1 heure

Ingrédients:

- CAROTTE(S)	3-4
- COURGETTE(S)	1
- OIGNON(S)	1
- POMME(S) DE TERRE	2
- RIZ	2 c à soupe
- GOUSSE(S) D'AIL	2
- LAIT DE COCO	400 ml
- BOUILLON DE POULE	1.5 litres (2 cubes)
- GINGEMBRE	1 c à café
- CURCUMA	1 c à café
- FLEUR DE SEL	3 pincées
- HUILE D'OLIVE	
- MAIZENA	2 c à soupe
- JEUNES OIGNONS VERTS	qq.
- SEL	
- POIVRE	



Recette:

- Pelez et coupez les carottes d'abord en rondelles d' $\frac{1}{2}$ cm d'épaisseur puis en cubes au coupe-légumes. Faites-les cuire 5 minutes au micro-onde sous un film alimentaire. Réservez.
- Pelez les pommes de terre.
- Coupez la courgette, l'oignon et les pommes de terre également au coupe-légumes pour obtenir de petits cubes.
- Emincez finement les gousses d'ail.
- Faites chauffer un peu d'huile dans une grande casserole.
- Ajoutez l'ail et remuez 30 secondes puis intégrez les cubes de courgette, oignon et pommes de terre. Laissez rissoler 1 minutes.
- Epicez alors avec le gingembre, le curcuma, la fleur de sel et du poivre. Remuez pour bien enrober les légumes.
- Versez alors le lait de coco et le bouillon de poule. Portez à ébullition.
- Intégrez alors les carottes et le riz. Baissez le feu et poursuivez la cuisson à demi-couvert pendant 30 minutes.
- Après ce temps, reportez le potage à ébullition et liez avec la maïzéna en poursuivant l'ébullition au moins 1 minute.
- Servez le potage agrément de jeunes oignons ciselés.