



PURE KÔSAN

Velouté de carottes

Ingrédients pour 10 personnes

2500 g carottes
300 g oignons
300 g poireaux blancs
+/- 5 l de bouillon de légumes
5 brins de persil (*seulement les feuilles*)
5 brins d'aneth (*seulement les feuilles*)
5 brins de basilic (*seulement les feuilles*)
2,5 orange (*le jus*)
2,5 cs de curcuma
4 cs de lait de coco ou de lait de soja
poivre - sel

Preparation

Séparez 2 carottes et coupez les autres en morceaux, ainsi que l'oignon et le poireau. Faites brièvement mijoter les légumes dans l'huile d'olive dans une grande casserole et ajoutez le bouillon de légumes. Porter à ébullition et laisser mijoter pendant une heure $\frac{1}{2}$.

Peler les 2 autres carottes et les couper en lanières (éventuellement avec le robot). Plus ils sont coupés fins et petits, mieux c'est, ce qui rend la soupe plus agréable et plus facile à manger ! Gardez les ficelles de carottes de côté. Vérifiez que les herbes ne contiennent pas de sable et, si nécessaire, gardez-les sous le robinet pendant un certain temps. Ensuite, mélangez-les librement avec vos mains.

Bien mixer la soupe et ajouter le jus d'orange et le curcuma. Assaisonner de sel et de poivre si nécessaire.

Partagez la soupe dans des bols, mettez quelques ficelles de carottes et ajoutez le lait de coco ou de soja, qui flottera bien, et disposez une poignée d'herbes (persil, aneth et basilic par-dessus).

