



## ***Potage de carottes à la coriandre***

[RECETTES](#) - [REPAS](#) - [SOUPES/POTAGES](#)



NOMBRE DE PORTION : 4

---

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN

---

TEMPS DE CUISSON : 45 MIN

---

TEMPS DE REPOS :

---

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

---

CONGÉLATION: OUI

## Ingrédients

---

- Huile d'olive
- 5-6 tasses de carottes, coupées en petites rondelles
- 1 tasse de poireau, lavé et coupé en rondelle
- 1/2 c. à thé de poudre de cari
- 1/2 c. à thé de cumin
- 1 grosse ou 2 petites patates, coupées en gros morceaux
- 4 tasses de bouillon de poulet (ou assez pour couvrir les légumes)
- 1 tasse de lait de coco ou 1 tasse de crème
- 1 grosse poignée de coriandre, hachée
- Piment fort (facultatif), sel et poivre au goût

## Préparation

---

1. Dans une casserole, faire revenir les carottes et le poireau pendant environ 5 minutes.
2. Ajouter le cari et le cumin
3. Ajouter les pommes de terre.
4. Couvrir de bouillon et laisser mijoter 30-40 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
5. Passer le tout au mélangeur
6. Ajouter suffisamment de lait de coco pour que le potage ait une consistance crémeuse.
7. Assaisonner au goût avec du sel, du poivre et même des flocons de piments au goût.
8. Ajouter la coriandre fraîche . Vous pouvez ne pas mettre la coriandre si vous n'aimez pas. Le potage de carottes sera tout aussi bon.\*Si vous congelez, ne pas mettre la crème. L'intégrer

seulement au moment de servir.