

Potage aux choux-fleurs grillés, carottes et gingembre

RECETTES - REPAS - SOUPES/POTAGES



NOMBRE DE PORTION : 6

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN

TEMPS DE CUISSON : 30 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: OUI

Ingrédients

- Un chou-fleur entier
- 1 c. table d'huile d'olive
- 1/2 c. thé de sel
- 1 c. table d'huile végétale
- 1 oignon haché
- 3 très grosses carottes ou 5 moyennes, en petits cubes
- 2 c. table de gingembre frais haché
- 4 gousses d'ail , hachées
- 1 c. thé de curcuma moulu
- 3 c. table de pâte de cari rouge
- 900 ml de bouillon de poulet
- 400 ml de lait de coco
- Sel et poivre
- Coriandre, graines de citrouille grillées, graines de sésame

Préparation

1. Préchauffer le four à 425 F.
2. Couper le chou-fleur en fleurons . Couper aussi la tige en morceaux .
3. Dans un bol, mettre le chou-fleur, le sel et l'huile. Mélanger.
4. Mettre les morceaux de chou-fleur sur une plaque recouverte de papier parchemin.

5. Cuire pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que les choux-fleurs soient bien dorés.
6. Dans un poêlon, faire chauffer l'huile végétale. Ajouter l'oignon et le cuire 3-4 minutes à feu moyen fort. Ajouter les carottes et continuer à faire cuire pendant une dizaine de minutes ou jusqu'à tant que les légumes soient bien dorés.
7. Ajouter l'ail et le gingembre et cuire 1 minute.
8. Ajouter la pâte de cari et le curcuma. Bien mélanger.
9. Ajouter le bouillon et laisser mijoter à feu moyen jusqu'à ce que les choux-fleurs soient prêts.
10. Une fois les choux-fleurs prêts, ajouter les à la préparation. Ajouter le lait de coco et passer le tout au mélangeur. Vous pouvez aussi réduire à l'aide d'un pied-mélangeur.
11. Rectifier l'assaisonnement.
12. Garnir de graines de citrouille, de graines de sésame et de coriandre au goût.