La soupe carottes curry bio

Les ingrédients pour 2

- 400 grs de carottes bio
- 1 oignon
- 1 cuillère à soupe de curry
- 1 cube de bouillon de volaille
- Sel et poivre
- De l'huile

Préparation 5 mins Cuisson 40 mins. Difficulté 1





Epluchage et découpe

Et on a presque fini. C’est cool !

On épluche les carottes bio et on les coupe en rondelles grossières, on pèle l’oignon bio et on l’émince.

On fait blondir les oignons bio dans la casserole à feu doux, 5/6, puis on y ajoute les carottes bio. On remue le tout 1/2 mins, le temps que les saveurs se marient, on sale on poivre et on ajoute le curry.

On mélange le tout et on verse de l’eau pour venir affleurer presqu’au niveau des légumes.





On fait blondir les oignons bio dans la casserole à feu doux, 5/6, puis on y ajoute les carottes bio. On remue le tout 1/2 mins, le temps que les saveurs se marient, on sale on poivre et on ajoute le curry.

On mélange le tout et on verse de l’eau pour venir affleurer presqu’au niveau des légumes.

On laisse cuire tranquillement 20/30 mins à feu doux et on

laisse les bonnes odeurs imprégner la cuisine.

On passe au mixer et c’est prêt!

On peut la boire très chaude ou tiède en été, et on l’accompagne de tartines, ou d une salade.

