



Soupe froide de mangue et de carottes au curry et à la coriandre

Niveau de difficulté : facile

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Temps de repos au frais : 2 heures

Recette Pour 2 personnes

Ingrédients

- 1 barquette de 250 g de carottes Chantenay C'Zon
- 90 g de mangue fraîche découpée C'Zon
- 1/2 cube de bouillon de poule bio + 20cl d'eau bouillante
- 50g de lait de coco (environ 3 cuillères à soupe)
- 2 cuillères à café de curry
- 1/4 de cuillère à café de cumin
- Sel, poivre
- Coriandre fraîche (une dizaine de feuilles)

1. Préparer les carottes : les passer sous l'eau, couper les bouts si besoin.
Faire cuire les carottes 10mn à la vapeur, jusqu'à tendreté.
2. Diluer 1/2 cube de bouillon de poule bio avec 20 cl d'eau bouillante.
3. Mixer les carottes, le bouillon, la mangue coupée en dés, le curry, le cumin et le lait de coco. Poivrer et saler si besoin.
4. Servir glacé avec de la coriandre.

Conseil

En refroidissant, la soupe va s'épaissir. Si elle est trop épaisse, ne pas hésiter à ajouter 1 à 3 cuillères à soupe d'eau glacée, bien remuer et rectifier l'assaisonnement si nécessaire. La soupe est aussi délicieuse avec du persil ciselé. Les carottes Chantenay n'ont pas besoin d'être épluchées.