

Soupe betterave, pomme, lait de coco & gingembre



Soupe d'automne

*Betterave, pomme,
lait de coco & gingembre*

Pour 1,5L de soupe environ.

Ingredients

- 5/6 betteraves pelées et coupées en quartier (selon la taille)
- 2 pommes pelées, épépinées et coupées en quartier
- 2 cuillères à soupe d'huile de coco (ou de beurre)
- 1L de bouillon de légumes
- une tasse (250ml de lait de coco)
- un morceau de gingembre haché (il se marie vraiment très bien avec la betterave, et apporte du piquant à la soupe, ajoutez en selon vos goûts)
- une gousse d'ail
- une cuillère à thé de curcuma
- sel et poivre au goût

Instructions

1. Préchauffer le four à 350°F (180°C).
2. Sur une plaque tapissée de papier parchemin, déposer les quartiers de betteraves, saler, poivrer et ajouter un filet d'huile végétale. Cuire une vingtaine de minutes ou jusqu'à ce que les betteraves soient tendres. * Vous pouvez aussi les cuire à l'eau pendant 20-30 min, dans ce cas ne les épluchez pas avant.
3. Dans une grande poêle, faire fondre l'huile de coco (ou le beurre), ajouter l'ail, les pommes, le gingembre, le curcuma, saler et poivrer généreusement.
4. Ajouter la betteraves, et le bouillon de légumes, laisser mijoter une dizaine de minutes à feu moyen. Ajouter le lait de coco et réduire le tout en soupe lisse et onctueuse.
5. Rectifier l'assaisonnement au besoin.

Notes

1. La bonne nouvelle, c'est que ça se congèle super bien ! Faites vos réserves !