

VELOUTE DE POIS CASSES AU LAIT DE COCO

Quantité :

1 assiette de soupe par personne = 35 cl environ

Ingrédients pour 4 pers : 4 x 35 cl = 1,4 l

- 200 g de pois cassés.
- 2 carottes
- 25 cl de lait de coco
- 1 l d'eau
- 2 oignons.
- 1 gousse d'ail.
- Sel – Poivre

Recette :

Laver les pois cassés et couper les carottes en petits dés.

Faire cuire les pois et les carottes dans 1 l d'eau pendant 40 mn à feu doux

Pendant ce temps hacher les oignons et les faire revenir dans l'huile dans une casserole.

Verser les pois cassés cuits dans la casserole et mixer avec un mixeur plongeant.

Ajouter le lait de coco et mélanger.

Saler et poivrer.

Option : pour une soupe plus savoureuse on peut ajouter des épices au moment de la cuisson des oignons (curry, muscade ...) selon le goût de chacun.