



## Soupe veloutée à la carotte et au potimarron *parfumée* aux épices douces thaï "Les Jardins de Siam"

Personnes: 4

Niveau: Très facile

Préparation: 10 min.

Cuisson: 30 min.

**P**ar ici la bonne soupe ! Un velouté de légumes super facile, tellement bon et réconfortant avec une touche de noix de coco pour se réchauffer le corps durant cet hiver. Il plaira aux enfants comme aux grands. Faible en calories mais riche en fibres, vitamines, et minéraux. Une petite *soupe* colorée et idéale pour vous **requinquer**, elle sert aussi bien en entrée qu'en plat principal.



Bonne mine – Entrée ou Plat – Famille – Super sain

### Instructions :

1. Coupez le potimarron en morceaux après avoir enlevé les pépins, mais pas besoin d'enlever la peau.
2. Mettez tous les ingrédients sauf le mélange d'épices dans une casserole, portez à ébullition et faites cuire à feu doux pendant 30 minutes.
3. Ajoutez le mélange d'épices 'Les Jardins de Siam', mixez le tout et servez chaud avec un peu de coriandre.

### Ingrédients :

- 600 g de potimarron
- 400 g de carottes en gros morceaux
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 600 ml de Bouillon
- 2 c. à c. Les Jardins de Siam

Au lieu du potimarron, utilisez la citrouille ou le butternut. Dans ce cas il faut enlever la peau.

*Pour une version plus gourmande ajoutez du lait ou crème végétale.*

HERBARIA – Les plats du monde dans votre assiette

Découvrez plus des recettes sur notre blog [www.myherbaria.com](http://www.myherbaria.com)