

Golden soup carotte-chou-fleur au citron confit, pousses de coriandre

Par Manuella Chantepie



Niveau de difficulté	Très facile
Coût	Abordable
Temps de préparation	10 min
Temps de cuisson	35 min

Régal
Nature

Catégories : Entrées, Cuisine tendance, Epices & condiments, Idée repas saine et gourmande, Légumes, Plats, Recette végétarienne

Découvrez notre recette de golden soup carotte-chou-fleur au citron confit, pousses de coriandre.

Le saviez-vous ? Le curcuma est une épice très prisée pour ses propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires. Il est l'atout santé de cette soupe inspirée de la médecine ayurvédique.

Pour 6 personnes

Ingédients

700 g Carottes
200 g Chou-fleur
1 Gousse d'ail
1 c. à soupe Huile d'olive
1 c. à soupe rase Curcuma
1 c. à café Gingembre en poudre
1 pincée Cannelle en poudre
1 pincée Poivre moulu
1 citron confit
2 Yaourts nature
1 c. à café Graines de cumin
Pousses de coriandre

Réalisation

- 1 Si vos légumes sont bio, commencez cette **recette de golden soup** en lavant vos carottes à l'aide d'une brosse à légumes, coupez-les en rondelles régulières. Rincez les fleurettes de chou-fleur.
- 2 Dans un faitout, faites revenir les légumes, l'ail et les épices dans 1 c. à soupe d'huile d'olive à feu doux. Coupez le citron confit en 2, retirez la pulpe et hachez-le grossièrement, gardez en la moitié pour le service et ajoutez l'autre partie dans le faitout. **Versez 1 l d'eau, couvrez et laissez mijoter 35 min.** Mixez.
- 3 **Torréfiez le cumin dans une poêle à sec.** Servez le velouté avec 1 c. à soupe de yaourt par bol, le cumin, le citron confit et les jeunes pousses de coriandre.

Si vous avez aimé notre golden soup carotte-chou-fleur au citron confit, pousses de coriandre...

- Vous aimerez aussi notre **velouté de chou-fleur au chèvre et curry**
- Notre **soupe marocaine au chou-fleur et aux pommes de terre**
- Notre **golden Milk : smoothie banane & curcuma**