THE J.M. SMUCKER Co

Soupe aux carottes thaïe

Prep Time	Cook Time	Serves	Difficulty
12 mins	15 mins	6	N/A

Ingredients

- 1 sac (600 g) de carottes surgelées
- 2 c. à table (30 mL) d’huile de canola ou végétale
- 1 oignon, haché
- 1 c. à table (15 mL) de gingembre frais, haché
- 1 c. à thé (5 mL) de pâte de cari rouge ou de poudre de cari (ou plus)
- 4 tasses (1 L) de bouillon de poulet ou de légumes
- 1 tasse (250 mL) de lait 2 % partiellement écrémé évaporé **Carnation®**

  Lait évaporé partiellement écrémé – 2 % M.G.

- 2 c. à table (30 mL) de sauce au poisson ou soya
- pincée de sel
- 2 c. à table (30 mL) de jus de lime
- 2 c. à table (30 mL) de coriandre fraîche, hachée
- 1 oignon vert, haché

Directions

Step 1:

Dans une grande casserole, faire chauffer l’huile à feu moyen. Ajouter l’oignon et le gingembre et faire cuire 2 minutes, jusqu’à ce qu’ils ramollissent. Incorporer la pâte de cari et poursuivre la cuisson 30 secondes en remuant.

Step 2:

Ajouter le bouillon et les carottes. Porter à ébullition. Baisser à feu moyen-faible. Couvrir et laisser cuire 10 minutes ou jusqu’à ce que les carottes soient tendres. Retirer du feu et réduire en purée, par lots, au mélangeur ou au robot culinaire.

Step 3:

Remettre sur le feu. Incorporer le lait, la sauce au poisson et le sel au goût. Incorporer le jus de lime au moment de servir. Garnir de coriandre et d’oignon vert.

Pour une soupe plus piquante, augmenter la quantité de pâte de cari ou la servir avec de la sauce aux piments forts en accompagnement.

Images

