

GASPACHO DE CAROTTES AU LAIT DE COCO



Pour 4 personnes :

Préparation : env 20 mn, Cuisson : 40 mn, réfrigération : 2 heures

600 g de carottes

1 oignon

30 cl de lait de coco

75 cl de bouillon de légumes (ou du bouillon de volaille)

20 g de beurre

1 cuillère à soupe de crème fraîche épaisse

1 bouquet de coriandre

40 g de noix de coco râpée

sel, poivre

Epluchez et émincez l'oignon. Lavez, pelez et coupez les carottes en rondelles. Faites fondre le beurre dans une casserole et faites cuire l'oignon sans le colorer.

Ajoutez ensuite les carottes, le lait de coco, le bouillon et portez à ébullition. Salez et poivrez. Laissez cuire pendant 35 mn sur feu moyen.

Pendant ce temps, faites griller à sec (sans adjonction de matière grasse) la noix de coco râpée dans une poêle pendant 3 à 4 mn (ne pas laisser trop brunir).

Quand les carottes sont cuites, mixez le potage pour obtenir un velouté lisse et onctueux. Ajoutez alors la crème et parsemez de coriandre fraîche finement hachée. Vérifiez l'assaisonnement.

Si vous trouvez le gaspacho trop épais ajoutez un peu de bouillon.

Laissez refroidir et placez 2 heures minimum au réfrigérateur.

Servez le gaspacho de carottes dans des bols et parsemez de noix de coco grillée. On peut également le servir en verrines.