



SOUPE THAÏ AUX CREVETTES

Ingrédients pour 4 personnes :

- 400g de crosses crevettes roses cuites
- 30 cl de lait de coco
- 20 cl de crème liquide allégée
- 2 carottes
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- le jus de 1 citron
- 20 gr de gingembre frais
- 1 tige de citronnelle
- 6 brins de coriandre
- 2 cuill à soupe de fumet de poisson en poudre
- 2 cuill à soupe d'huile
- 1 piment de cayenne
- sel

Recette

1. Décortiquer les crevettes, les réserver au frais et garder les têtes et les carapaces pour le bouillon.
2. Peler et hacher finement les oignons et l'ail. Peler le gingembre et le raper, émincer la tige de citronnelle.
3. Dans une cocotte, faire colorer à l'huile les parures de crevettes, l'oignon et l'ail. Ajouter le gingembre, la citronnelle, le piment, le lait de coco, 60 cl d'eau et le fumet de poisson. Saler, mélanger et laisser frémir le bouillon 30 mn.
4. Pendant ce tps, peler et râper les carottes (grosse grille). Filtrer le bouillon. Verser le bouillon dans la cocotte, ajouter les crevettes, les carottes, le jus de citron et la crème liquide. Laisser cuire encore 5 mn.
5. Verser la soupe dans des bols et décorer avec des brins de coriandre frais. Servir chaud.

(Pour une soupe plus consistante, on peut ajouter des vermicelles chinois).



VELOUTE DE LENTILLES CORAIL ET PANCETTA GRILLEE

Ingrédients pour 6 personnes

- 350g de lentilles corail
- 2 cubes de bouillon de légumes
- 1 oignon
- 2 carottes
- 1 gousse d'ail
- 4 pincées de curry
- 4 pincées de gingembre en poudre
- 4 pincées de coriandre moulues
- sel, poivre, huile d'olive
- 6 tranches de pancetta
- 1 cuillère à soupe de crème épaisse
- 6 brins de coriandre fraîche

Préparation

1. Eplucher l'oignon et les carottes puis les couper en petits dés.
2. Faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive ainsi que les carottes, l'ail écrasé et les épices. Faire dorer quelques minutes, ajouter les lentilles, les cubes de bouillon et 1.5L d'eau.
3. Cuire environ 25 à 30 minute
4. Mixer le tout, assaisonner avec le sel et le poivre au besoin, puis ajouter la crème fraîche.
5. Au moment de servir, découper la pancetta en lanière et les faire griller 3 minutes dans une poêle.
6. Verser la soupe dans des ramequins, ajouter la pancetta grillée en lanières et un brin de coriandre ciselée par ramequin.



SOUPE CAROTTES COCO CURRY

Ingrédients pour 6/8 personnes

- 1 kg de carottes
- 1 oignon
- 1 cube de bouillon de volaille dilué dans 70 cl d'eau
- Une brique de 20 cl de lait de coco
- Une cuillère à café de poudre de curry
- Sel poivre
- Quelques feuilles de coriandre fraîche

Préparation

1. Couper les carottes et l'oignon en petits morceaux.
2. Les faire revenir avec un filet d'huile d'olive dans une casserole à feu vif pendant 5 minutes.
3. Quand les légumes sont légèrement dorés, ajouter l'eau avec le bouillon de volaille qui doit juste couvrir les carottes.
4. Mettre un couvercle et laisser cuire environ 35 minutes à feu soutenu.
5. Mixer finement à l'aide d'un mixeur plongeant.
6. Ajouter le curry et les 20 cl de lait de coco dans la casserole et réchauffer sur feu vif pendant 5 minutes en fouettant la soupe pour la transformer en velouté.
7. Vous pouvez rajouter quelques feuilles de coriandre pour la présentation.