



## SOUPE POTIRON, COCO, GINGEMBRE

5 minutes  
35 minutes  
4 portions

## INGRÉDIENTS

- 200 grammes de lait de coco ou Crème de coco
- 0.1 gramme d'huile d'olive vierge extra
- 1 unité grande de potiron, cru (3500 g)
- 0.1 gramme de gingembre, poudre
- 50 grammes de gingembre, racine crue
- 1 cube de bouillon de volaille, déshydraté (10 g)
- 1 unité moyenne d'oignon, cru (115 g)
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Couper la chair du potiron en gros cubes. Les faire rôtir à four chaud (200°C - thermostat 6-7) avec un filet d'huile d'olive, jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres - pour donner un goût plus prononcé mais aussi pour réduire le temps de cuisson de la soupe.
- 2° Pendant ce temps, faire revenir dans une casserole (celle dans laquelle vous voulez faire mijoter la soupe) oignon + ail + gingembre râpé, dans cet ordre.
- 3° Ajouter le potiron et écraser le tout avec un presse-purée.
- 4° Dissoudre le cube de bouillon dans un peu d'eau chaude, mélanger au lait de coco et ajouter peu à peu, jusqu'à obtenir la consistance et quantité désirée.
- 5° Attention, le lait de coco ne doit pas bouillir.
- 6° Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 5-10 minutes, puis retirer du feu quelques minutes avant de servir, avec une ciabatta grillée par exemple.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (703 g)	% AR
ÉNERGIE	16 kcal	110 kcal	6 %
PROTÉINES	1 g	8 g	16 %
GLUCIDES	4 g	26 g	10 %
SUCRES	2 g	11 g	12 %
LIPIDES	2 g	11 g	15 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	9 g	44 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	5 g	18 %
SODIUM	75 mg	529 mg	22 %