

## Velouté courgette curry coco



Temps de préparation :

10 minutes



Temps de cuisson :

20 minutes



Temps total :

30 minutes

**Pour cette recette, il te faut (pour env. 1 litre de soupe pour 4 personnes) :**

2 oignons

200 ml de lait de coco

900 g de courgette

Sel

2 c.s. de curry doux

[Ghee](#) ou huile pour cuisson



ou



### Pour réaliser la recette :

1. Rincer et détailler la/les courgette(s) en cubes
2. Eplucher et émincer grossièrement les oignons
3. Dans une casserole, faire chauffer env. 1 c.s. de ghee ou d'huile pour cuisson, faire revenir les oignons env. 2 minutes puis ajouter les dés de courgettes, le curry, le sel et faire revenir env. 15 minutes en remuant régulièrement, jusqu'à ce que les courgettes soient tendres
4. Ajouter env. 300 ml d'eau et le lait de coco, mixer et rectifier l'assaisonnement si besoin
5. Le velouté se consomme aussi bien chaud que froid

#### Coin des astuces

- Pour une soupe ayant plus de goût, l'idéal est de faire revenir un peu d'oignon et/ou d'ail dans une casserole et d'ajouter ensuite les légumes et faire revenir quelques instants avec des épices avant d'ajouter du bouillon comme avec cette [soupe à la courge](#)
- Pour pouvoir mixer plus facilement et éviter les morceaux résiduels, il est possible de transférer la soupe dans un bol gradué (étroit mais profond) et de mixer ensuite