



Soupe de brocoli au curry

En partenariat avec



INGRÉDIENTS

- 1 gros brocoli
- 3 pommes de terre
- 1 oignon
- 2 c-à-s d'huile d'olive
- 2 c-à-s de crème fraîche
- 2 c-à-c de cumin
- 2 c-à- de curry
- 1 petit morceau de beurre
- 1 bouquet garni
- 1 bouquet de menthe
- 500 ml d'eau
- Graines de courge
- Sel et poivre

Temps de préparation : 10mn

Temps de cuisson : 32mn

Temps total : 42mn

PRÉPARATION

Épluchez les pommes de terre et coupez-les en petits morceaux. Réservez.

Coupez le brocoli en petits morceaux et réservez.

Épluchez puis émincez l'oignon. Faites-le revenir dans l'huile d'olive, avec le beurre, le cumin, le curry, sel et poivre pendant 10 minutes à feu moyen.

Ajoutez les pommes de terre et cuire à feu moyen pendant 10 minutes.

Ajouter le brocoli et cuire à feu moyen pendant 2 minutes.

Ajoutez 500ml d'eau chaude et le bouquet garni. Couvrez et mijotez à feu doux pendant 10 minutes.

Mixez l'ensemble et servez bien chaud avec un peu de crème fraîche, quelques feuilles de menthe et quelques graines de courge.