

Soupe de carottes coco façon « rougail »



Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 kg de carottes
- 2 càs de graines à roussir (graines de moutarde, cumin et fenugrec)
- 1 càs de fenugrec
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 20 cl de lait de coco + 10 cl de crème fraîche pour servir
- Une poignée de pistaches salées sans coquilles
- Huile d'olive, sel, poivre

Préparation :

Eplucher l'oignon, la gousse d'ail et les carottes. Emincer l'oignon (en lamelles), hacher la gousse d'ail (en dés fins) et trancher les carottes en rondelles de même taille (plus les lamelles sont fines plus la cuisson sera rapide). Concasser les pistaches au couteau ou en les écrasant avec une

Dans un grand faitout, faire revenir à sec sur feu moyen les graines à roussir pendant quelques secondes le temps qu'elles libèrent leurs arômes (attention, une cuisson trop poussée créera une forte amertume).

Ajouter ensuite les oignons émincés et l'ail haché et les faire revenir dans un peu d'huile d'olive. Quand les oignons sont translucides, ajouter les carottes, le lait de coco, couvrir d'eau, saler et porter à ébullition (pour renforcer le goût de la soupe on pourra ajouter un cube de bouillon de poule ou de légumes sans saler ou ajouter un bouquet garni).

Lorsque les carottes sont cuites (une pointe de couteau entre et sort sans difficulté), retirer la moitié de l'eau de cuisson et mixer ce qui reste dans le faitout avec un blender ou un mixeur à tête plongeante. Rallonger ensuite la soupe avec le reste d'eau de cuisson pour atteindre la texture souhaitée.

Pour servir, former une quenelle de crème fraîche et la déposer sur la soupe, parsemer de pistaches concassées.

Bon appétit !

PS : Il est possible de remplacer la carotte par de la courge (potimarron, butternut, etc.), changer les épices (curry, garam massala, etc.) et ou les fruits secs (cacahuètes, noix, noisettes, amandes, etc.). On peut également ajouter des herbes fraîches pour le service (coriandre, thym, persil, etc.)

PS 2 : Pour la culture, les graines à roussir sont un mélange d'épices traditionnellement utilisé dans les Antilles et entrant notamment dans la composition de certains ragoûts (notamment le rougail réunionnais)