



Soupes

Potage festif aux carottes avec filet de canard fumé et crumble de fruits secs

Pour 4 personnes.

Ingrédients

500 grammes de carottes (coupées gros)
1 filets de canard (fumé, en tranches)
200 millilitres de crème de coco
2 oignons rouges (en quartiers)
poignée feuilles de coriandre
1 litre de bouillon de poulet
1 gousse d'ail
huile d'olive
poivre
sel

Pour le crumble

20 grammes mix de graines (diverses)
25 grammes de chapelure japonaise
25 grammes de cacahuètes

Méthode de préparation

Préchauffez le four à 180°C. Répartissez les carottes et les oignons sur un plat à four. Aspergez d'huile d'olive et pressez l'ail par -dessus. Salez et poivrez. Enfournez 20 minutes.

Rôtissez le panko dans un peu d'huile d'olive. Hachez finement les arachides et ajoutez-les au panko. Laissez cuire un peu. Ensuite égouttez-le sur du papier de cuisine. Incorporez les graines diverses au crumble.

Chauffez le bouillon et ajoutez-y les légumes grillés. Faites mijoter 10 minutes à feu doux. Ensuite mixez bien la soupe. Ajoutez-y alors la crème de coco et mélangez bien encore une fois. Goûtez-la et éventuellement poivrez et salez.

Versez la soupe dans des assiettes profondes. Répartissez dessus quelques tranches de filet de canard fumé, saupoudrez ensuite le crumble et terminez par la coriandre.

Ustensiles de cuisine

Four
Mixeur

