

Soupe crémeuse aux patates douces et aux carottes (4 personnes)

Alors que le froid de l'hiver s'attarde, le mois de février appelle des repas chauds et nourrissants qui offrent à la fois confort et bien-être. Cette soupe crémeuse aux patates douces et aux carottes est parfaite pour cela. Composée d'ingrédients frais et biologiques et débordant de saveurs naturelles, cette recette offre un bol douillet de bonté tout en étant simple et saine. Facile à préparer et respectueuse de votre corps, ce plat deviendra à coup sûr l'un des préférés du mois de février.

Plongeons dans cette recette saine qui promet de vous réchauffer, de vous nourrir et de vous faire sentir au mieux de votre forme.



Ingrédients :

- 2 patates douces moyennes, pelées et coupées en dés
- 3 grosses carottes, épluchées et coupées en morceaux
- 1 petit oignon (facultatif si sensible), finement coupé en dés
- 2 gousses d'ail (facultatif en cas de sensibilité), émincées
- 1 cuillère à soupe de gingembre frais, râpé
- 4 tasses de bouillon de légumes (fait maison ou à faible teneur en sodium, sans conservateurs)
- 1 tasse de lait de coco (entier, sans BPA, en boîte ou frais)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive ou d'avocat
- 1 cuillère à thé de curcuma moulu
- 1 cuillère à thé de thym séché
- Sel marin et poivre noir selon le goût
- Persil frais ou coriandre pour la garniture

Instructions :

1. **Préparer les légumes** : Lavez soigneusement tous les produits pour éliminer les résidus éventuels. Épluchez et hachez les patates douces, les carottes, l'oignon et l'ail.
2. **Faire sauter les aromates** : Faire chauffer l'huile d'olive dans une grande casserole à feu moyen. Ajouter l'oignon, l'ail et le gingembre. Faire sauter pendant 3 à 4 minutes jusqu'à ce que le mélange soit parfumé. Si vous êtes sensible à l'ail ou à l'oignon, sautez cette étape et passez directement aux légumes.
3. **Cuire les légumes** : Ajouter les patates douces et les carottes dans la marmite. Saupoudrer le curcuma et le thym sur les légumes et bien mélanger pour les enrober.
4. **Faire mijoter la soupe** : Verser le bouillon de légumes en veillant à ce que les légumes soient entièrement immergés. Porter le mélange à ébullition, puis réduire à feu doux. Couvrir et laisser cuire pendant 20 à 25 minutes, ou jusqu'à ce que les patates douces et les carottes soient tendres.

5. **Mélanger à la perfection** : Utiliser un mélangeur à immersion pour réduire la soupe en purée jusqu'à ce qu'elle soit lisse et crémeuse. Vous pouvez également transférer la soupe par lots dans un mélangeur (assurez-vous qu'il est ventilé pour libérer la vapeur). Incorporer le lait de coco pour obtenir une texture riche et veloutée.
6. **Assaisonner et servir** : Goûter la soupe et ajouter du sel de mer et du poivre noir si nécessaire. Verser dans des bols et garnir de persil frais ou de coriandre pour une touche de fraîcheur.

Pourquoi c'est génial pour février :

- **Ingrédients de saison** : Les patates douces, les carottes et le gingembre apportent chaleur et soutien immunitaire pendant les mois les plus froids.
- **Propriétés anti-inflammatoires** : Le curcuma et le gingembre aident à réduire l'inflammation, une préoccupation courante chez les personnes atteintes de SCM.
- **Sans produits chimiques et frais** : L'utilisation de produits biologiques et de bouillons faits maison minimise l'exposition aux conservateurs et aux produits chimiques.
- **Réconfortant et nutritif** : la texture crémeuse apaise le système digestif tout en offrant des vitamines et des fibres essentielles.

Conseil de conservation : Conservez les restes dans un récipient en verre au réfrigérateur jusqu'à 3 jours. Réchauffer doucement sur la cuisinière pour préserver les nutriments et la saveur.

Cette soupe crémeuse aux patates douces et aux carottes est une délicieuse façon d'accueillir la saison avec chaleur et nourriture. Que ce soit pour un déjeuner réconfortant ou un dîner léger, c'est une recette simple mais satisfaisante qui égayera même les journées les plus froides de février.