

Soupe CAROTTE, PANAIS et coriandre

Ingrédients

6 à 8 carottes
2 gros panais
1 belle gousse d'ail
1 branche de coriandre
Sel
Poivre



Préparation

Laver, brosser les légumes et les découper en morceaux de taille égale. Faire revenir dans un filet d'huile d'olive l'ail haché (au presse-ail de préférence, meilleur pour la digestion) et ajouter les légumes, et remuer de temps en temps.

Mouiller entièrement avec de l'eau, ajouter sel, poivre et laisser mijoter.

Au moment de servir on peut ajouter un peu de lait de coco.