

SOUPE VITALITE

Soupe crue aux carottes, noix de cajou, coriandre et gingembre

INGREDIENTS

- 8 carottes, lavées, équeutées et coupées
- 2/4 gousse d'ail, pelées et hachées
- 120 g de noix de cajou préalablement trempées
- 800 ml d'eau chaude ou froide, selon l'envie
- Un petit morceau de curcuma frais (ou 3 c. à café bien rases de curcuma moulu)
- Un petit morceau de gingembre frais (ou 3 c. à café bien rases de gingembre moulu)
- Quelques feuilles de coriandre fraîche
- Quelques feuilles de persil frais

PREPARATION

Placer tous les ingrédients dans un blender et bien mixer jusqu'à l'obtention d'une soupe lisse et onctueuse.

Si vous avez envie d'une soupe chaude, faire chauffer votre bol au préalable au bain-marie et optez pour de l'eau bien chaude. Pensez à réaliser votre soupe à la dernière minute.

Si vous avez envie d'un gaspacho rafraîchissant, placez votre soupe au réfrigérateur avant de servir.

Astuces : On peut ajouter à cette base de soupe crue à la carotte des tomates séchées, un jus d'orange ou de mandarine, un peu de lait d'amande ou de noisette, des épices...