Soupe de Brocoli

Recette Visuelle
par DAREBEE
© darebee.fr

500g de brocoli surgelé
2 poivrons verts
1 tasse ~ 200ml de lait de coco
¼ tasse ~ 50ml de sauce tomate
1 c.à.s de mélasse
1 c.à.s de curry en poudre
2 tasses ~ 400ml d'eau

2 PORTIONS

AMÉLIORER : Ajouter des graines de sésame.

1

2

3

INSTRUCTIONS

1. Couper le poivron vert en lanières et le brocoli en bouchées. Dans une grande casserole, mélanger tous les ingrédients, sauf le lait de coco. Assaisonner à sa convenance.

2. Porter à ébullition, baisser le feu à doux. Couvrir la casserole avec un couvercle et laisser mijoter 5 minutes.

3. Ajouter le lait de coco et remuer. Ajouter des épices et du sel. Cuire encore 2 minutes en remuant continuellement. Garnir de graines de sésame.