



Curry Soupe au Chou-Fleur

Recette Visuelle
par DAREBEE

© darebee.fr

300g de chou-fleur surgelé
100g de haricots verts surgelés
1 tasse - 200ml de lait végétal
2 c.à.s de sauce tomate
1 oignon
1 c.à.s de mélasse
1 c.à.s de farine de riz
1 c.à.s de curry en poudre
3 tasses - 600ml d'eau

2 PORTIONS

AMÉLIOREZ ! Ajoutez du cumin, du poivre de Cayenne et du poivre noir. Pour la garniture, ajoutez des graines de sésame.

1



2



3



INSTRUCTIONS

1. Nettoyez et coupez l'oignon en dés. Coupez ou cassez les haricots verts en petits morceaux. Mettez tous les ingrédients, sauf le lait et la farine, dans une casserole.
2. Portez à ébullition, baissez le feu à doux, couvrez la casserole avec un couvercle et laissez mijoter pendant 20 minutes.
3. Mélangez le lait et la farine de riz dans un bol. Remuez jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène, ajoutez-le à la soupe. Saupoudrez de graines de sésame avant de servir.