

# Soupe de navets à la pomme & au curry

## RECETTE

[www.cuisine-moi-un-fenouil.fr](http://www.cuisine-moi-un-fenouil.fr)



20 minutes



20 minutes



4 personnes

## INGRÉDIENTS

- 1 kg de potimarron
- 1 oignon jaune
- 1 cm de gingembre frais
- 1 c à s d'huile de coco Bio Planète
- 3/4 litre d'eau
- 1 c à c de bouillon de légumes\* en poudre Rpaunzel
- 40 cl de lait de coco La Maison du Coco
- le zeste d'un citron vert

1. Laver le potimarron à l'aide d'une brosse à légumes et le couper en 4.
2. Retirer la partie fibreuse et les graines à l'aide d'une cuillère à soupe, puis couper les quartiers de potimarron en cubes.
3. Peler l'oignon et l'émincer.
4. Dans une cocotte, faire revenir à feu doux dans l'huile de coco : l'oignon émincé, le gingembre râpé/écrasé et les morceaux de potimarron.
5. Ajouter l'eau et le bouillon de légumes, et cuire 15 minutes.
6. Ajouter le zeste du citron vert et le lait de coco 5 minutes avant la fin de la cuisson.
7. Mixer et déguster.

**Fenouil Sargé**  
du lundi au samedi  
de 9h à 19h  
ZAC de la Pointe  
02 43 81 87 71

**Fenouil Université**  
du lundi au samedi  
de 9h30 à 19h30  
22 bd. Louis Leprince-Ringuet  
02 43 88 36 70

**Fenouil République**  
du lundi au samedi  
de 9h30 à 19h30  
1 rue Gambetta  
02 85 29 15 80

**Fenouil Atlantides**  
du lundi au samedi  
de 9h30 à 19h30  
4-6 avenue d'Houaoua  
02 85 29 29 69

**Fenouil Antarès**  
du lundi au samedi  
de 9h à 19h  
Rond-point d'Antarès  
02 43 78 93 82