



THE J.M. SMUCKER Co

Soupe aux carottes et au gingembre crémeuse

Donne: 5 tasses (1,1 L)

Prep Time Cook Time Serves Difficulty

15 mins 40 mins 5 N/A

Ingredients

- 2 c. à table (30 mL) d'huile de canola ou végétale
- 1 oignon, haché
- 2 c. à table (30 mL) de gingembre frais, haché
- 1 gousse d'ail, hachée finement
- 4 tasses (1 L) de carottes pelées, tranchées (environ 1 ½ lb/750 g)
- 4 tasses (1 L) de bouillon de poulet, de légumes ou d'eau
- 1 c. à thé (5 mL) de sel
- 1/4 c. à thé (1 mL) de poivre
- 3/4 tasse (175 mL) de lait évaporé **Carnation®** régulier, 2 % ou sans gras

Lait écrémé évaporé sans gras

Directions

Step 1:

Faire chauffer l'huile dans une grande casserole à fond épais sur feu moyen-élevé. Ajouter l'oignon, le gingembre et l'ail. Faire sauter jusqu'à ce que ce soit tendre et parfumé, environ 5 minutes.

Step 2:

Ajouter les carottes. Bien remuer. Ajouter le bouillon de poulet. Couvrir et laisser mijoter jusqu'à ce que les carottes soient tendres, environ 30 minutes.

Step 3:

Réduire la soupe en purée à l'aide d'un mélangeur à main, d'un mélangeur ou d'un robot culinaire.

Step 4:

Remettre la soupe dans la casserole. Incorporer le lait évaporé.

Step 5:

Faire chauffer sur feu doux pendant 5 minutes.

Step 6:

Goûter et rectifier l'assaisonnement.

Faites une plus grande quantité de soupe et mettez-la au congélateur pour en avoir sous la main. Elle peut épaissir alors ajoutez-lui un peu de bouillon ou d'eau pour l'éclaircir au goût.

Images

