

Velouté de brocolis au curry

Bonjour à toutes et tous

Avant d'attaquer la préparation du réveillon du 31, j'aimerais vous retrouver pour une petite recette légère. En fait, lors des deux derniers mois, seule sur Toulouse; j'en ai profité pour mettre l'accent sur mon travail. La conséquence a vite été que je rentrais tard le soir, avec un manque notable de courage pour cuisiner quoi que ce soit qui dépasse 5 minutes. Alors je m'organisais le week-end pour préparer mes plats de semaine, parmi lesquels les soupes avaient une très grande place. Franchement, un bon bol de soupe en rentrant du travail a été un bonheur de tous les jours.

Bref, si je m'en suis donné à cœur joie avec les courges, j'ai aussi raffolé de la soupe de [brocolis](#). Ce chou tout doux permet de réaliser des soupes onctueuses, parfois au petit goût de noisette. En particulier, j'ai adoré une soupe toute simple brocolis-curry, qui outre sa simplicité, reste légère. Un bon plan avant et après les fêtes.

Si l'idée n'a rien de révolutionnaire, je souhaitais tout de même vous la partager. Peut être vous donnera-t-elle une idée pour faire léger pendant l'inter-fêtes. Belle journée !



- VELOUTÉ DE BROCOLIS -
AU CURRY

Recette : Velouté brocolis curry

Saison de la recette : Juillet à Janvier

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 800 g de brocolis
- 1 petit oignon
- 2 petites pommes de terre (200g)
- 1/2 cuillerée à soupe rase de curry
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre
- (facultatif) 4 cuillerée à soupe de crème ou crème d'amande

Réalisation

- Lavez les brocolis puis coupez en morceaux grossiers. Lavez, épluchez, puis coupez grossièrement l'oignon. Lavez les pommes de terre, épluchez les plus coupez en gros cubes.
- Faites chauffer 2 cuillerées à soupe huile d'olive dans une casserole, puis faites y poêler l'oignon et les brocolis 1 à 2 minutes.
- Ajoutez le pommes de terre puis couvrez d'eau à hauteur. Portez à ébullition puis laissez mijoter à petits bouillons jusqu'à ce que tous les légumes soient fondants (entre 30 et 45 minutes).

- Mixez la soupe finement, puis ajoutez les épices, sel et poivre. Laissez encore mijoter 5 minutes. (1)
- (facultatif). Incorporez la crème si vous souhaitez un velouté bien onctueux.

Servez ce velouté brocolis curry bien chaud.

Astuces :

- Accompagnez de pois chiches grillés au four ou de tartines de fromages
- (1) Si le velouté brocolis curry n'est pas assez épais à votre goût, n'hésitez pas à laisser sur le feu encore quelques temps. A l'inverse si vous appréciez les soupes peu épaisses, remettez un peu d'eau ou de lait



Velouté brocolis curry

