



Soupe de curry au lait de coco et au maïs

 **PRÉPARATION :** 30 min.

 **PERSONNES :** 4

 **INGRÉDIENTS :**

- 2 brins de céleri blanc
- 1 pomme
- 1 oignon
- ½ cuiller à soupe de curry en poudre
- 1 petite boîte de 300 g de Bonduelle Crispy Maïs
- 2 cubes de bouillon (de poule ou de légumes)
- 800 ml d'eau
- 1 dl de lait de coco
- quelques brins de ciboulette

 **PRÉPARATION :**

Épluchez la pomme et coupez-la avec l'oignon et le céleri en morceaux grossiers. Faites-les revenir dans un peu d'huile d'olive. Égouttez le maïs et gardez le jus. Saupoudrez les légumes étuvés de curry en poudre et remuez. Ajoutez les cubes de bouillon, le jus du maïs et l'eau et laissez cuire pendant une demi-heure. Mixez la soupe et ajoutez le lait de coco. Servez la soupe et incorporez le maïs en dernier. Garnissez avec quelques brins de ciboulette.

 **VALEURS NUTRITIONNELLES PAR PERSONNE :**

kcal	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Acides saturés (g)	Fibres (g)
230,95	6,18	30,75	9,25	4,63	5

CONSEIL DU DIÉTÉTICIEN :

Si vous souhaitez relever le plat, ajoutez-y un petit piment rouge finement émincé.