

# **Soupe crémeuse courgette et chèvre, carotte au vadouvan (recette Thermomix)**

Dorénavant je vous proposerai régulièrement des recettes spécifiques au Thermomix®, ce robot ménager le plus vendu en Europe et que tout le monde rêve d'avoir dans sa cuisine. Je commence dès aujourd'hui avec cette délicieuse Soupe crémeuse courgette et chèvre accompagnée de petits dés de carotte juste croquants, parfumés au vadouvan.

Et si vous habitez en Belgique et vous souhaitez découvrir le TM6, le tout dernier Thermomix®, contactez -moi à l'adresse mail suivante :

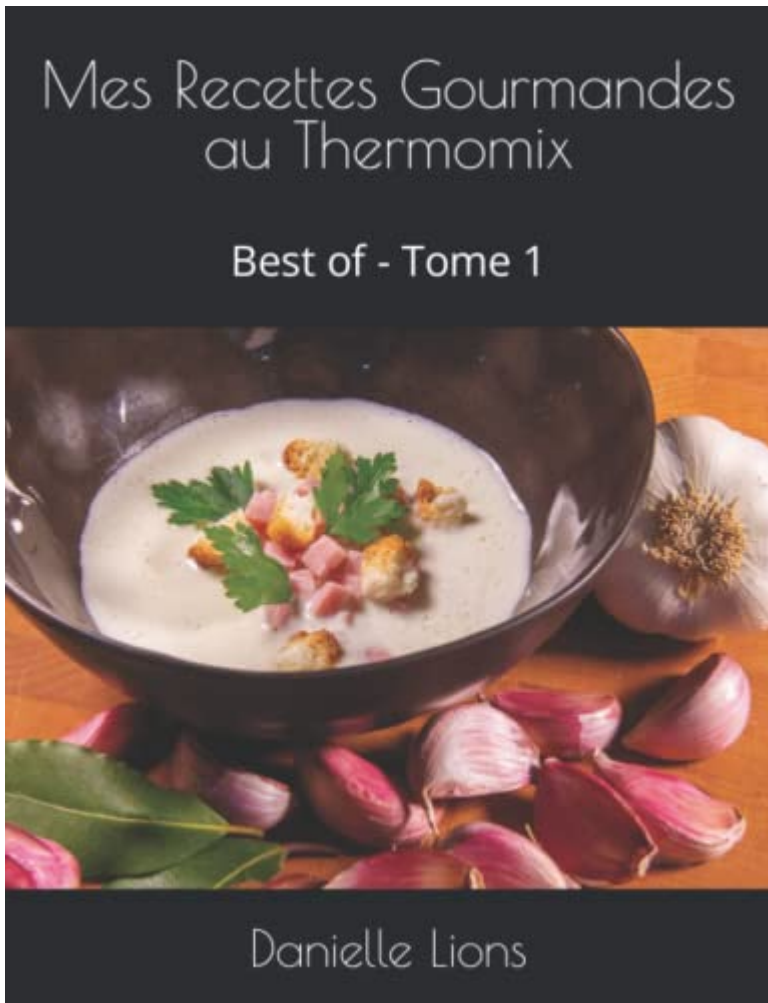
**[gourmantissimes@gmail.com](mailto:gourmantissimes@gmail.com)**

Je me ferai un plaisir de vous proposer une démonstration en toute convivialité dans ma cuisine ou chez vous. Nous réaliserons tout un repas que vous dégusterez par la suite. Il comprendra la réalisation d'une limonade, un bon pain tout chaud, une entrée, un plat et un merveilleux sorbet...Pour connaître les prochaines dates de démonstration cliquez ici.



Vous désirez concocter d'autres recettes gourmandes au Thermomix? Mon dernier livre « Mes recettes gourmandes au Thermomix » vient de paraître. J'ai voulu avec ce livre, vous proposer un recueil de mes meilleures recettes au Thermomix et en particulier des « plats all in one » sains et goûteux, réalisable en 30 à 40 mn, pour la plupart sans autre mode de cuisson que votre Thermomix et surtout sans avoir le nez dans vos casseroles! Ce livre permet de réaliser sans stress 100 recettes gourmandes dont 40 plats ou menus all in one.

Pour le commander cliquez sur la photo ci-dessous



Mes Recettes Gourmandes au Thermomix: Best of - Tome 1

**Temps de préparation: 20 minutes**

**Temps de cuisson: 20 minutes**

**Difficulté: facile**

**Ingrédients pour 4 personnes**

- 2 carottes
- un noix de beurre
- du vadouvan: le vadouvan est un mélange d'épices indiennes que vous trouverez dans les épiceries fines ou vous pouvez en commander en cliquant [ici](#)

- 60 g d'oignon blanc
- une gousse d'ail
- une courgette
- une vingtaine de feuilles de basilic frais
- 80 g de chèvre frais
- huile d'olive
- sel et poivre

## Préparation

- Pelez et coupez les carottes en tout petits dés réguliers. Si vous n'avez pas le temps de tailler vos carottes vous pouvez également mettre les carottes dans le bol de mixage et les mixer 4 secondes/vitesse 5. La découpe sera moins régulière, le résultat moins visuel mais rassurez-vous, tout aussi bon! Ouvrez le bol et raclez les bords à l'aide de la spatule.

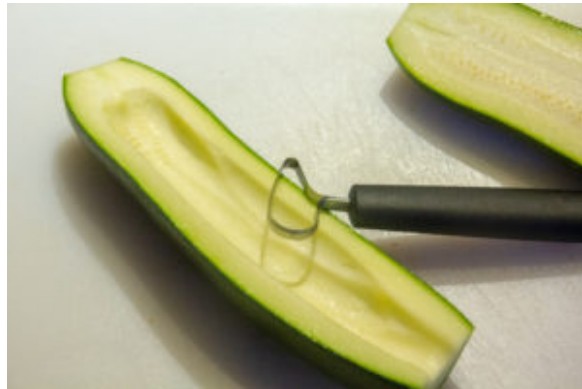


Taillez les carottes en fine brunoise

- Mettez une noix de beurre, les dés de carottes et la cuillerée à soupe de vadouvan dans le bol. Faites rissoler 6 minutes/100°/vitesse 1. Les carottes doivent rester un peu croquantes. Rectifiez l'assaisonnement. Versez les carottes dans un bol et réservez. Nettoyez et séchez le bol de mixage.
- Pelez l'oignon et la gousse d'ail. Mettez l'oignon coupé

en deux et l'ail dans le bol. Mixez 5 secondes/ vitesse 5. Ouvrez le bol et raclez les bords à l'aide de la spatule.

- Ajoutez une demi cuillerée à soupe d'huile d'olive et faites suer le tout 6 minutes/ 120°/ vitesse 1.
- Coupez les courgettes en deux et ôtez-en les graines. Coupez-les en morceaux.



Coupez la courgette en deux et ôtez -en les graines

- Ajoutez les dés de courgettes dans le bol ainsi que 300 g d'eau, une pincée de sel et une de poivre. Cuire 8 mn/120°/ vit 1
- Puis en fin de cuisson ajoutez le chèvre et les feuilles de basilic. Mixez 40 secondes/ vitesse 9 en augmentant progressivement la vitesse. Puis rectifiez l'assaisonnement.
- Versez la soupe dans vos bols et ajoutez les dés de carottes. Vous pouvez servir cette soupe accompagnée de petits croûtons de pains grillés et légèrement frottés à l'ail...