



## Soupe Antillaise

30/11/-1 à 00h00

Par [Cathy Selena](#)

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 35 min

Pour 4 personne(s)

### Ingrédients :

- 2 courgettes
- 2 grosses tomates
- 2 pommes de terre
- 2 carottes
- 1 oignon
- 25 cl de lait de coco
- 1 cuillère à soupe de citronnelle fraîche ou séchée
- 2 brins de persil
- 2 cuillère à soupe d'huile d'olive

### Préparation :

- Epluchez, lavez les courgettes, les pommes de terre, les carottes et coupez-les en morceaux.
- Epépinez, pelez les tomates et coupez-les en morceaux.
- Pelez et émincez l'oignon, lavez le persil et faites-les revenir durant 5 minutes dans l'huile d'olive.
- Ajoutez les légumes, recouvrez d'eau puis de lait de coco et laissez mijoter durant 20 minutes à feu doux.
- Ajoutez la citronnelle puis laissez mijoter encore 10 minutes.
- Mixez le tout. C'est prêt !

### L'astuce du chef :

Si vous ne trouvez pas de citronnelle fraîche, achetez-la séchée dans une herboristerie ou une boutique bio.