



La soupe crue de chou et carotte à la noix de coco en salade croquante

12/11/2014 à 13h32

Par [Paul Blouet](#)

Temps de préparation : 10 min

Pour 4 personne(s)

Ingrédients :

- ½ chou vert ou blanc
- 2 carottes
- 1 boîte de jus de coco
- Fleur de capucine ou bourache pour la déco
- Basilic ou persil etc...
- Huile d'olive et vinaigre balsamique

Préparation :

- Passez au presse-fruit ou au mixeur le ¼ de chou et la carotte. Ajoutez le jus de noix de coco, assaisonnez ;
- Râpez l'autre ¼ de chou et l'autre carotte. Assaisonnez avec un filet d'huile d'olive, vinaigre balsamique, persil ou basilic ;
- Dressez dans une assiette à soupe, la soupe et la salade croquante au centre, des fleurs de capucine pour la déco.

L'astuce du chef :

Ajoutez des épices : cumin ou noix de muscade, curry etc.... Graines de sésame ou graines de courge.