



# Soupe de carottes crémeuse au tofu fumé

**Temps total:**  
30 minutes

**Plat:**  
déjeuner/dîner

**Portions:**  
4 – 6

## Ingrédients:

4 carottes  
4 racines de persil  
1 petit céleri  
1 oignon  
2 cuil. à soupe de beurre  
200 ml de crème à fouetter (33 %)  
2 feuilles de laurier  
poivre de piment de la Jamaïque (selon le goût)  
poivre noir (selon le goût)  
une pincée de noix de muscade  
quelques gouttes de jus de citron  
1 cuil. à café de sucre de canne  
sel (selon le goût)

**Pour la décoration:**  
1 tofu fumé  
huile d'olive  
feuilles de persil frais

## Instructions:

1.

Faites revenir l'oignon finement haché dans le beurre jusqu'à ce qu'il soit doré. Ajoutez les légumes racines épluchés et coupés, faites-les revenir encore un moment jusqu'à ce qu'ils dégagent leur arôme. Assaisonnez de sel, de poivre, de feuille de laurier, de piment de la Jamaïque et d'une pincée de muscade. Versez environ 2 litres d'eau et faites cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

2.

Quand les légumes sont tendres, ajoutez la crème et mixez le tout jusqu'à obtention d'une texture lisse. Assaisonnez la soupe avec du sucre de canne et quelques gouttes de jus de citron, selon votre goût. Coupez le tofu fumé en dés et faites-le dorer dans l'huile d'olive. Servez la soupe avec le tofu doré, du persil frais et, si vous le souhaitez, quelques morceaux de carotte fraîche.