VELOUTÉ DE PATATES DOUCES1 c. à table (15ml) d’huile d’olive de de coco
3 patate(s) douce(s)
1 tasse (250ml) de lait de coco
1 tasse (250ml) de bouillon de poulet ou de légumes
1 oignon(s) jaune(s)
2 gousse(s) d'ail
Le zeste d'un citron
1 c. à thé (5ml) de curcurma
1 c. à thé (5ml) de gingembre
1 c. à thé (5ml) poudre de cari
1/2 c. à thé (2.5ml) de sel Hymalaya
Noisettes ou pacanes hachées
Éplucher et couper les patates douces en cubes, hacher l'oignon et
l'ail.
Faire chauffer l'huile d'olive dans un grand chaudron, faire revenir les
patates douces, l'oignon et l'ail pendant 10 minutes.
Ajouter le zeste de citron, le curcuma, le gingembre, le cari, le
bouillon , le lait de coco et le sel. Porter à ébullition, couvrir et laisser
mijoter 15 minutes.
Peut se manger tel quel ou passer au Mélangeur pour faire un
comme un potage.
Ajouter 1 c. à table (15ml) de noix hachée (facultatif)