

VELOUTE DE PATATE DOUCE ET BUTTERNUT

Au lait de coco

Informations :

- difficulté : facile
- pour 4 personnes
- préparation d'environ 10 minutes
- cuisson d'environ 45 minutes.



Ingrédients :

- 1,5kg de patate douce
- 800g de butternut
- 1 oignon
- 20cL de lait de coco
- Sel et poivre du moulin
- Huile d'olive

Préparation :

- 1) Faire chauffer un trait d'huile d'olive dans une grande casserole. Y faire revenir l'oignon émincé.
- 2) Pendant ce temps, peler la patate douce et le butternut, retirer les pépins de la courge et couper ces légumes en cubes.
- 3) Quand l'oignon devient joliment doré, ajouter les cubes de légumes et mouiller à hauteur.
- 4) Faire cuire à feu vif pendant une quarantaine de minutes.
- 5) Quand les légumes commencent à se démanteler, stopper la cuisson.
- 6) Ajouter le lait de coco et mixer le tout.
- 7) Assaisonner à convenance avec sel et poivre du moulin et servir bien chaud.

☀ Les astuces de la p'tite Poule Rousse :

→ Pour une touche d'originalité, saupoudrer de graines d'amarante avant de servir. Celles-ci apportent un petit goût de noisette et une touche de croquant originale à cette recette.

→ Et pour partir en voyage encore plus loin, ajouter une touche de curry en poudre avant de mixer.

Une recette réalisée en collaboration avec

