

VELOUTE DE BUTTERNUT ET PATATE DOUCE



Ingrédients :

- 40 g d'échalotes
- 10 g de gingembre frais
- 20 g d'huile d'olive
- 500 g de chair de courge butternut
- 250 g de patate douce
- 600 g d'eau
- 1 cube de bouillon de légumes
- 70 g de lait de coco
- 2 pincées de sel
- 2 pincées de poivre

Préparation :

- mettre dans le bol, l'échalote coupée en deux et le gingembre
- puis mixer 5 secondes à vitesse 5
- racler les parois du bol à l'aide d'une spatule
- ajouter l'huile d'olive et rissoler 3 minutes à 120° vitesse cuillère sans gobelet doseur
- ajouter la chair de butternut et la patate douce
- puis mixer 5 secondes à vitesse 5
- ajouter l'eau et le cube de bouillon
- cuire 20 minutes à 100° vitesse cuillère
- puis mixer 5 minutes vitesse de 1 à 10 en augmentant progressivement la vitesse
- ajouter le lait de coco, le sel et le poivre
- puis mixer 30 secondes vitesse 5 à 10 en augmentant progressivement la vitesse
- servir chaud