

## Purée de patate douce, coco, amandes et tournesol torréfié



<http://www.lesrecettesdejuliette.fr>

### Ingrédients, pour 4 personnes

- 500 g. de patate douce
- 100 ml. de lait de coco
- 1 poignée d'amandes
- 1 c. à s. de graines de tournesol
- 5 brins de coriandre fraîche
  - Sel gris de mer
  - Poivre du moulin
- *Facultatif : 1/2 c. à c. d'épices moulues (curry, cumin, coriandre)*

### La recette de Juliette

- Éplucher les patates douces, les couper en gros morceaux et les faire cuire 15 minutes dans une casserole d'eau bouillante.
- Concasser les amandes à l'aide d'un pilon. Les placer dans une poêle anti-adhésive avec les graines de tournesol. Les faire torréfier 2-3 minutes à feu moyen en remuant sans cesse.
- Égoutter les patates douces puis les écraser à l'aide d'une fourchette ou d'un écrase-légumes. Ajouter le lait de coco, les amandes et les graines de tournesol torréfiées. Saler et poivrer à convenance. Mélanger. (Ajouter, si souhaité, quelques épices).
- Faire réchauffer si besoin puis ajouter la coriandre ciselée. Servir de suite.