

VELOUTÉ DE POTIRON ET CAROTTES

AU LAIT DE COCO

[La cuisine de Laëty](#)

la-super-cuisine-de-laety.over-blog.com

Ingrédients :

- 400g Carottes
- 500g Potiron > 200g Lait de Coco
- 1 Oignon > 2 Gousses Ail
- 800ml Eau > Sel + Poivre
- 1 CS Huile d'Olive

Recette réalisée au Thermomix, au MCC ou Autres Robots Culinaires:

- > Eplucher et Couper grossièrement les oignons et l'ail et les mettre dans le bol > Mixer 5 Sec / Vit 5 > Racler les bords
- > Rajouter l'huile d'olive
- > Programmer 4 Min / 70°C / Vit 1
- > Eplucher les Carottes et les Couper en morceaux
- > Eplucher le Potiron et le Couper en petits morceaux
- > Rajouter dans le bol, les carottes, le potiron, l'eau, le Sel et le Poivre
- > Programmer 25 Min / 100°C / Vit 2 > Ajouter le lait de Coco
- > Mixer progressivement de 1 à 9 >> 1 min
- > Cuire 2 Min / 100°C / Vit 1 > Servir
- > Vous pouvez rajouter des graines de sésames, des graines de Chia ou des épices au moment de servir ...