

Velouté anti-inflammation

Patate douce/Curcuma/Gingembre



30 minutes



180/portion



4 personnes



Antioxydants
Fibres

Ingrédients



500 g de patates douces



1 oignon



1 c. à soupe d'huile d'olive



1 c. à café de curcuma en poudre



1 petit morceau de gingembre frais



700 ml de bouillon de légumes



100 ml de lait de coco



Sel, poivre

Étapes

Éplucher et couper les patates douces en morceaux.

Émincer l'oignon et râper le gingembre.

Faire chauffer l'huile d'olive dans une casserole et faire revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit translucide.

Ajouter le gingembre, le curcuma et mélanger quelques secondes pour libérer les arômes.

Incorporer les morceaux de patates douces et verser le bouillon de légumes.

Laisser mijoter à feu moyen pendant 20 minutes, jusqu'à ce que les patates douces soient tendres.

Mixer jusqu'à obtenir une texture lisse et onctueuse.

Ajouter le lait de coco, rectifier l'assaisonnement avec du sel et du poivre.