

Velouté butternut-carotte et noix de coco

Préparation : 10 min

Cuisson : 25 min

Quantité : 4 personnes

Ingédients

- ½ butternut (1kg)
- 2 carottes (200g)
- 1 gousse d'ail
- 600 mL (velouté) ou 800 mL (soupe) d'eau
- 5 cl de crème de noix de coco
- sel, poivre

Préparation

Éplucher et couper le butternut en morceaux.

Éplucher et couper les carottes en morceaux.

Mettre les morceaux de légumes dans une casserole.

Ajouter l'eau.

Ajouter le sel, le poivre et l'ail pressé.

Couvrir et laisser mijoter pendant 25 min.

Ajouter la crème de noix de coco.

Mixer jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de morceaux.

Catégorie : Pommes de terre & Légumes

Samedi 9 novembre 2019

mimmydou.fr