

Recette de notre

VELOUTÉ DE LÉGUMES D'AUTOMNE AU LAIT DE COCO



unemaitresse.fr

Ingrédients

- 20 g d'huile d'olive
- 250 g de chair de butternut
- 250g de chair de potimarron
- 250 g de patate douce
- 1 navet
- 600 g d'eau
- 70 g de lait de coco
- 2 pincées de sel
- 2 pincées de poivre

Étapes

- Faites bouillir l'eau de cuisson. Salez.
- Coupez tous les légumes en dés.
- Plongez les légumes dans l'eau. Piquez-les régulièrement afin d'estimer leur degré de cuisson.
- Lorsque les légumes sont suffisamment cuits, mixez les légumes (dans l'eau).
- Ajoutez le lait de coco.
- Assaisonnez.