

Ma recette AVEC DES TUBERCULES



Velouté de patate douce et carotte



Préparation 10 minutes



Cuisson 40 minutes



Ce qu'il me faut pour 4 personnes :

3 grosses patates douces

4 carottes

50cl de lait de riz

50cl d'eau

2 cuillère à soupe de purée de noix de cajou

1 cuillère à café de curry

poivre noir



Comment faire :

J'épluche les carottes et les patates douces. Je les découpe en morceaux.

Je les mets dans une grande casserole et je verse le lait de riz et l'eau par dessus (les légumes doivent être à hauteur du liquide). J'ajoute éventuellement un peu d'eau pour une consistance plus liquide.

Je cuis à feu doux pendant 40 minutes. En fin de cuisson, j'ajoute la purée de cajou, le curry et une pincée de poivre.

Je mixe avec un mixeur plongeant.

Je sers chaud.