



carottes



oignons



lait de coco

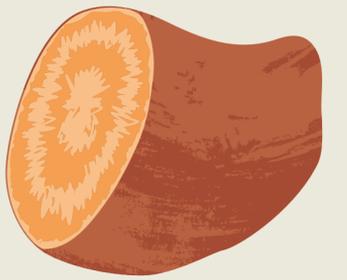
VELOUTÉ D'AUTOMNE



poivre



graine de citrouille



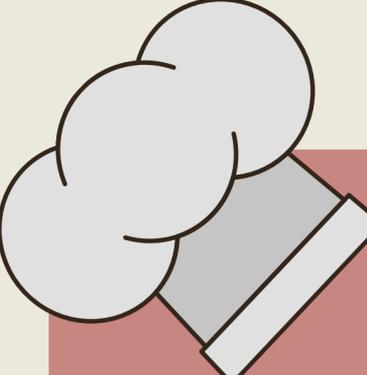
Cream patate douce



persil



courge butternut



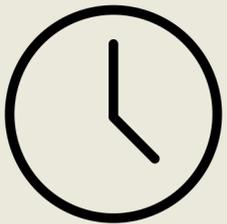
Ingrédients

1 Butternut
2 Patates douces
1 Oignon
3 Carottes
1 Cube de bouillon de légume
1 cuil. à soupe graine de citrouille
10 g Beurre
40 cl de lait de coco
Sel
Poivre

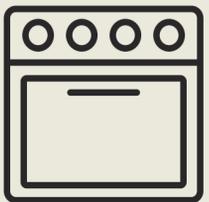


Préparation

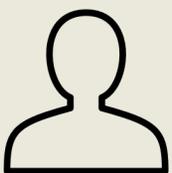
- Pelez le butternut et la patate douce puis coupez-les en dés. Pelez et émincez l'oignon.
- Faites dorer l'oignon dans une casserole avec du beurre fondu.
- Ajoutez les dés de la courge et de patate douce.
- Lavez et pelez les carottes. Coupez-les grossièrement en rondelles. Ajoutez-les dans la casserole
- Emiettez le cube de bouillon de légume Mélangez et laissez cuire 2 min. Recouvrez les légumes d'eau.
- Vérifiez la cuisson en piquant les légumes avec la pointe d'un couteau.
- Hors du feu, mixez la préparation.
- Versez le velouté dans les bols et ajoutez-y 10 cl de lait de coco
-



30 min



30 min



4 personnes