



*Soupes chaudes*

# Velouté de légumes au lait de coco



**31 min** **10 min** **21 min**      **0**      **189**  
TEMPS TOTAL   PRÉPARATION   CUISSON      REPOS      CALORIES

## Étape 1

### Préparation du velouté

- 1 Peler la gousse d'ail et l'émincer à l'aide d'un couteau d'office puis réserver.
- 2 Peler la patate douce et les carottes à l'aide d'un économe.
- 3 Détailler la patate douce en gros cubes et les carottes en rondelles à l'aide d'un couteau de chef puis réserver.
- 4 Faire chauffer l'huile d'arachide dans une cocotte. Ajouter le curry et la gousse d'ail émincée puis mélanger pendant 1 minute à l'aide d'une cuillère en bois.
- 5 Ajouter les cubes de patate douce et les rondelles de carottes. Saler et poivrer légèrement.
- 6 Verser le bouillon de légumes. Baisser le feu, couvrir et laisser cuire vingt minutes.
- 7 Egoutter ensuite les légumes à l'aide d'une passoire en conservant la moitié du bouillon de légumes.
- 8 Verser les légumes égouttés dans le bol d'un blender, ajouter le lait de coco et mixer.
- 9 Ajouter petit à petit un peu de bouillon de légumes pour affiner la consistance du velouté.
- 10 Ajouter petit à petit le bouillon permet d'ajuster la

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour le velouté

250 g **Patate(s) douce(s)**  
3 **Carotte(s)**  
150 ml **Lait de coco**  
1 **Gousse(s) d'ail**  
0.5 **Citron(s) vert(s)**  
1 litre(s) **Bouillon de légumes**  
1 c. à soupe **Huile d'arachide**  
0.5 c. à café **Curry**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

### Ingrédients pour le dressage

4 branche(s) **Coriandre**  
2 tranche(s) **Citron(s) vert(s)**

consistance d'un velouté selon le résultat désiré.

- 11 Ajouter le citron en le pressant directement au-dessus.  
Saler et poivrer si nécessaire.

## **Étape 2**

### Dressage

- 1 Détailler les citrons verts en rondelles à l'aide d'un couteau d'office.
- 2 Effeuillez la coriandre et répartir le velouté dans des bols.
- 3 Parsemer de coriandre et ajouter une demi-rondelle de citron vert dans chaque bol.
- 4 Servir de suite.