

Velouté de potimarron et patate douce aux graines de lin et lait de coco



Ingrédients, pour 4 personnes :

- 1/2 potimarron (soit environ 200 g.)
- 1 grosse patate douce
- 2 c. à s. de graines de lin
- 50 ml. de lait de coco
- Sel gris de mer
- Poivre du moulin

La recette de Juliette :

- Éplucher le potimarron et la patate douce et les couper en gros morceaux.
- Les plonger dans une casserole d'eau bouillante. Laisser cuire ainsi pendant 20 minutes environ, jusqu'à ce que les légumes soient fondants.
- À mi-cuisson, ajouter les graines de lin.
- Une fois cuits, placer les légumes dans un robot-mixeur et conserver le bouillon. Ajouter le lait de coco dans le robot, saler et poivrer à convenance. Mixer le tout jusqu'à obtention d'un velouté. Ajouter un peu de bouillon pour obtenir la consistance souhaitée (plus ou moins épaisse).
- Servir bien chaud.

Recette de Juliette Food