

VELOUTE DE PATATE DOUCE



1 cuillères à soupe d'huile végétale
1 oignon haché
1 c. à s. d'ail pilé
1c. à c. de cumin en poudre
2 c.à c. de 4 épices
2 c.à c. de gingembre en poudre
1 c. à c. de cardamome
2 patates douces pelées en cubes
2 carottes en cubes
0,9 litre d'eau
1 c. à c. de sel
1 pincée de poivre de Cayenne
15 cl de lait de coco
1 botte de coriandre fraîche hachée
40g noix de cajou concassées

Faire revenir dans l'huile l'oignon haché. Ajouter cumin, ail, 4 épices, puis les légumes. Ajouter l'eau et le sel.

Faire mijoter une trentaine de minutes.

Mixer.

Rajouter gingembre et cardamome ainsi que le lait de coco.

Mélanger et laisser refroidir

Servir avec de la coriandre fraîche et des noix de cajou concassées.