



La purée de patates douces au lait de coco

Recette pour 4 personnes. Préparation : 10 min. Cuisson : 8 min.

Ingrédients

Patates douces : 2 grosses
Carottes : 6
Lait de coco : 20 cl
Coriandre : un bouquet
Sel

Matériel

un couteau économe
un couteau à légumes
une cocotte minute
4 bols de taille moyenne



Réalisation > la préparation

1. Peler les légumes et les couper en gros dés.
2. Mettre au moins 25 cl d'eau au fond de la cocotte minute et mettre sous pression. Laisser cuire 8 minutes dès la pression atteinte.
- vous pouvez rajouter un peu de bouillon filtré de la cocotte minute dans le mixer si vous trouvez la texture trop épaisse à votre goût -
3. Après cuisson et dépressurisation, mixer les patates douces avec les carottes, le bouquet de coriandre, un peu de sel et le lait de coco.

Réalisation > le service

4. Servir dans des bols, parsemer de coriandre finement ciselée, et attendre que cela tiédisse avant de déguster.

Pure gourmandise

La gourmandise est un joli défaut.

www.PureGourmandise.com