

Soupe patate douce, lait de coco et gingembre

Retrouvez toutes les recettes de Marielle sur notre blog de cuisine :
www.cuisine-moi-un-fenouil.fr



15 minutes



20 minutes



6 personnes

INGRÉDIENTS

- 500 g de patate douce
- 1 blanc de poireau
- 1 branche de céleri*
- 75 cl d'eau
- 40 cl lait de coco
- huile d'olive
- 1 morceau d'1,5 cm de gingembre frais
- 1 pincée de cardamome moulu
- 1 pincée de mélange 4 épices
- des graines de tournesol et des graines de courge (facultatif)
- sel et poivre

*peut contenir des allergènes

1. Éplucher la patate douce, la laver et la couper en petits morceaux.
2. Émincer le poireau et la branche de céleri sans les feuilles. Éplucher le gingembre et en râper la valeur d'une cuillère à soupe. Faire revenir le poireau et le céleri dans l'huile d'olive et le mélange quatre épices pendant deux minutes : les légumes ne doivent pas colorer.
3. Ajouter le gingembre, la patate douce et la cardamome ; bien mélanger et verser l'eau, puis porter à ébullition. Saler, poivrer et cuire à feux doux pendant 15 minutes.
4. Avant la fin de la cuisson, ajouter le lait de coco et laisser cuire cinq minutes supplémentaires. Mixer.
5. Faire légèrement griller à sec les graines dans une poêle.
6. Servir avec les feuilles de céleri ciselées et des graines grillées.



FENOUIL SARGÉ
du lundi au samedi
de 9h à 19h
ZAC de la Pointe
02 43 81 87 71

FENOUIL UNIVERSITÉ
du lundi au samedi
de 9h à 19h
22 bd. Louis Leprince-Ringuet
02 43 88 36 70

FENOUIL RÉPUBLIQUE
du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
1 b rue Gambetta
02 85 29 15 80

FENOUIL ATLANTIDES
du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
6 avenue d'Hauouza
02 85 29 29 69

FENOUIL ANTARÈS
du lundi au samedi
de 9h à 19h
Giratoire de César
02 43 78 93 82