

Velouté de courgettes

Pour 2 portions



Bienfaits

Anti-inflammatoire, hydratant et nourrissant, soutient la digestion, renforce l'immunité et favorise la récupération.

Préparation

1. Laver et couper les courgettes et la patate douce en morceaux.
2. Faire chauffer l'huile dans une casserole et y faire revenir le curcuma et le cumin 1 minute.
3. Ajouter les légumes et recouvrir d'eau à hauteur.
4. Laisser cuire 15-20 minutes, jusqu'à ce que la patate douce soit tendre.
5. Mixer avec le lait de coco jusqu'à obtenir une texture bien veloutée.
6. Servir chaud avec des graines de sésame ou de la coriandre fraîche.

Ingrédients



2 courgettes



1 petite patate douce



1 C à S d'huile d'olive



200ml de lait de coco



1 C à C de curcuma
et de cumin



Sel et Coriandre



Graines de sésame