



POTAGE DE PATATE DOUCE ET DE NOIX DE COCO

🕒 en tout: 20 min | de prép.: 20 min

🌱 Végétalien, Sans lactose

📊 Valeur nutritive / personne: 567 kcal Lipides: 42 g Glucides: 36 g
Protéines: 11 g

IL VOUS FAUT

2 PERSONNES

Potage de patate douce

- 1 cs huile d'olive
- 1 patate douce (env. 300 g) coupée en dés
- 2 dl bouillon de légumes
- 2 ½ dl lait de coco
- sel, poivre, selon le goût

Dressage

- 50 g cacahuètes salées hachées grossièrement
- ½ coriandre effeuillée bouquet

VOICI COMMENT FAIRE

Potage de patate douce

Faire chauffer l'huile dans une casserole, ajouter les dés de patate douce et faire revenir pendant env. 3 min. Mouiller avec le bouillon et le lait de coco, porter à ébullition puis baisser le feu, couvrir et laisser mijoter env. 10 min. Mixer le tout, assaisonner.

Dressage

Garnir la soupe de cacahuètes et de coriandre.

«VOUS AUSSI, VOUS PARTICIPEZ AU VEGANUARY?»

Il y a quelques années encore, cette question n'aurait peut-être pas trouvé de réponse! Le Veganuary (contraction des mots anglais «vegan» et «january») est une initiative qui invite les participants à adopter une alimentation 100% végétale pendant tout le mois de janvier, c'est-à-dire à renoncer à la viande, au poisson et aux autres produits d'origine animale comme le fromage et le lait pendant

31 jours.