



# 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.