

Recette de velouté bio

épicé aux légumes oubliés et lait de coco

"Découvrez notre velouté bio aux légumes oubliés !"

L'hiver arrive ! L'occasion de se réchauffer avec un bon velouté ! Jardin BiO vous propose une recette originale et exotique, où lait de coco et colombo côtoient potiron et panais !

↓ Voir les ingrédients



🕒 Temps de préparation 30 mn

👤 Nombre de personnes 6 pers.

👨‍🍳 Difficulté Moyen

Les + recettes



Plat



Sans huile de palme

Enfilez vos tabliers

Ingrédients

- 1 oignon doux
- ½ tige de citronnelle (optionnel)
- 1/2 potiron
- 2 panais
- 1 patate douce
- 3 carottes
- 1 poire
- 400 ml de lait de coco Jardin BiO
- 1 bouillon cube de volaille dégraissé sans huile de palme Jardin BiO
- 3 c. à soupe d'huile d'olive Jardin BiO
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à café de mélange colombo Jardin BiO
- 500 ml d'eau
- 1 branche de céleri (optionnel)
- 10 branches de coriandre
- 1 échalote
- 2 c. à café de mélange 4 baies Jardin BiO

Etapes de préparation

- 1 Émincer l'oignon.
- 2 Hacher la citronnelle.
- 3 Couper les légumes anciens et la poire.
- 4 Faire suer l'oignon avec l'huile d'olive pendant 5 minutes à feu doux.
- 5 Ajouter la gousse d'ail hachée.
- 6 Verser les légumes anciens, la poire, le mélange colombo et la citronnelle et faire dorer légèrement l'ensemble.
- 7 Verser 400 ml de lait de coco sur les légumes et compléter avec 500 ml d'eau.
- 8 Dès que l'eau arrive à ébullition, plonger le bouillon cube de volaille. Remuer, baisser le feu et couvrir.
- 9 Cuire les légumes une vingtaine de minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendre.
- 10 Hacher finement la branche de céleri, les feuilles de coriandre et l'échalote.
- 11 Concasser le mélange de 4 baies.
- 12 Hors du feu, mixer le velouté.
- 13 Servir le velouté décoré du haché de céleri-coriandre-échalote et d'une pincée de mélange 4 baies puis déguster !
- 14 Astuce : Pour encore plus de gourmandise décorer vos bols d'un trait de soja spécial cuisine !