

Soupe patates douces lentilles coco curry avec ou sans Companion

INGRÉDIENTS

- 1kg de patates douces
- 200g de lentilles corail
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 pincée de gingembre en poudre
- 1 cc de curry
- 1 brique de crème de coco bio allégée
- Quelques noix de cajou et de graines de courges
- Sel - poivre
- 1l d'eau environ

PRÉPARATION

Avec Companion

- Laver et couper les patates douces en cubes
- Mettre la lame ultrablaide dans le companion ajouter les patates douce, les lentilles, les oignons, l'ail, les épices ainsi que le sel et le poivre. Recouvrir d'eau le tout.
- Lancer le programme soupe P1
- A la fin ajouter dans votre bol de la crème de coco et parsemer de graines de courge et de noix de cajou.

Sans Companion

- Laver et couper les patates douces en cubes
- Dans la cooote ajouter les patates douce, les lentilles, les oignons, l'ail, les épices

ainsi que le sel et le poivre. Recouvrir d'eau le tout.

- Dans la cocotte ajouter les légumes, recouvrir d'eau, ajouter le cube, le sel
- Faire cuire 10min à la cocotte minute ou le cookeo
- Mixer le tout
- A la fin ajouter dans votre bol de la crème de coco et parsemer de graines de courge et de noix de cajou.



Bon appétit

BE HAPPY BE PINK
