



SOUPE DE POTIRON ET DE PATATES DOUCES AU LAIT DE COCO

PRÉPARATION ET TEMPS DE CUISSON: 30 MIN.

INGRÉDIENTS

- 250 g de potiron
- 220 ml de lait de coco ou de crème sure
- 1 mesure de Protéine 100 % Végétale NUTRILITE
- 100 g de carottes
- 70 g de patates douces
- 50 g d'oignons
- 1 gousse d'ail écrasée
- 15 g de graines de potiron
- 15 ml d'huile d'olive
- 15 g de coriandre ou de persil frais
- 1 pincée de poudre de curry
- 1 pincée de poudre de curcuma
- Facultatif : des lamelles fines de gingembre frais pour épicer davantage

PRÉPARATION

1. Pelez et hachez tous les légumes, puis faites-les cuire dans une casserole iCook remplie d'eau bouillante et salée jusqu'à ce qu'ils soient tendres, en utilisant VITALOK. Égouttez, puis revenez à la casserole. Versez-y du lait de coco et ajoutez de la poudre Protéine NUTRILITE™ 100% Végétale.
2. Amenez à ébullition encore une fois, ajoutez le curry, le curcuma et assaisonnez.
3. Mélangez le tout à l'aide du Blender iCook en ajoutant du liquide pour allonger la soupe au besoin.
4. Parsemez de graines de potiron, de feuilles de coriandre et éventuellement de lamelles de gingembre avant de servir.