

# VELOUTE DE PATATES DOUCES AUX ÉPICES

Jeudi 16 Novembre 2017

Un avant-goût de Noël

Velouté de patates douces aux épices pour 4 personnes et 2pp-4 sp vert -4 sp bleu – 1 spv violet-par part

- 250 g de patates douces orangées
- 250 g de carottes\*
- 2 courgettes\*
- 1 oignon si possible des Cévennes \*
- 1 bouillon dégraissé de volaille
- 3 cuillères à soupe de crème à 4%
- 1/2 cuillère à café de curry
- 2 cuillères à café d'épices thaïe (Thiriet)
- sel poivre

Éplucher et couper en rondelles les patates douces, les carottes, .Émincer l'oignon

Les cuire dans 1 bon litre d'eau avec le bouillon de volaille à petits bouillons pendant 15 minutes puis rajouter les courgettes pelées et coupées en rondelles avec le curry.

Poursuivre la cuisson 10 minutes puis mixer le tout avec la crème et rectifier l'assaisonnement

Verser dans des bols et saupoudrer d'épices thaïe



J'épluche les courgettes pour garder la belle couleur orangée du potage En plus elles me servent de liant apportant plus de velouté

Il vaut mieux choisir des patates douces orangées qui sont comme dit leur nom plus douces et plus sucrées .En général, une seule suffit

Pour le repas : velouté de patates douces aux épices (2pp – 4 sp) – 100 g de noix de veau grillée (4pp- 2 sp)- 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) –haricots verts à la sauce tomate (0pp- 0 sp)- 1 yaourt Saint Malo (1pp- 1 sp)- raisin (0 pp- 0 sp).  
Total : 8pp- 8 sp

Très bonne journée

**Lilou3158 ( blog : cuisine contrôlée by lilou light .fr)**

**Tous droits réservés**