



SOUPE PATATE DOUCE CURRY

10 minutes

40 minutes

6 portions

INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile de colza (10 g)
- 1 unité grande d'oignon, cru (205 g)
- 4 grammes de gingembre, racine crue
- 4 gousses d'ail, cru (24 g)
- 10 grammes de curry, poudre
- 1000 grammes de patate douce, crue
- 1 cube de bouillon de volaille, déshydraté (10 g)
- 2 verres de lait de coco ou Crème de coco (400 g)
- 5 grammes de coriandre, fraîche
- 1000 grammes d'eau du robinet

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faire revenir l'oignon quelques minutes dans l'huile.
- 2° Ajouter l'ail, le gingembre et la poudre de curry. Remuer.
- 3° Mettre les morceaux de patates douces dans ce mélange.
- 4° Verser le bouillon.
- 5° Porter à ébullition puis laisser mijoter à couvert pendant 20 à 30 min (jusqu'à ce que les patates soient cuites, vérifier avec la pointe d'un couteau).
- 6° Enlever la casserole du feu. Laisser un peu refroidir. Mixer. Remettre sur le feu.
- 7° Mettre le lait de coco et ajouter la coriandre ciselée (en garder pour mettre dans les bols au moment de servir, en décoration)

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (445 g)	% AR
ÉNERGIE	67 kcal	298 kcal	15 %
PROTÉINES	1 g	5 g	9 %
GLUCIDES	8 g	36 g	14 %
SUCRES	3 g	13 g	14 %
LIPIDES	3 g	15 g	21 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	11 g	57 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	7 g	28 %
SODIUM	98 mg	434 mg	18 %