

VELOUTE DE COURGETTES - FANES DE RADIS - PATATE DOUCE



Ingrédients :

- 1/2 oignon
- 1 c à c de pâte d'ail
- 1 c à c de pâte de gingembre
- 5 g d'huile d'olive
- 1 botte de fanes de radis
- 500 g de courgettes
- 200 g de patates douces
- 1 cube de bouillon de légumes
- sel et poivre du moulin
- 600 g d'eau
- 50 g de crème fraîche épaisse

Préparation :

- Laver plusieurs fois à grandes eaux (au moins trois fois) les fanes de radis pour éliminer le sable et couper les courgettes et les patates douces en cubes
- Mettre dans le bol, l'oignon et mixer 5 secondes à vitesse 5
- Racler les bords à l'aide d'une spatule, puis ajouter l'huile d'olive et l'ail, le gingembre et programmer 5 minutes à 100° vitesse 1
- A l'arrêt de la minuterie ajouter les fanes de radis et mixer 10 secondes à vitesse 5
- Racler les bords à l'aide d'une spatule, puis ajouter les cubes de courgettes, de patate douce, le bouillon cube, l'eau, le sel et le poivre et cuire 20 minutes à 100° vitesse 1
- A l'arrêt de la minuterie, ajouter la crème et mixer 1 minute à vitesse 10
- Puis rectifier l'assaisonnement et rajouter de l'eau en fonction de la texture souhaitée

THERMOMINOUX 2013

<http://thermominoux.over-blog.com>