

Soupe patates douces, poireaux et coco

Une soupe ultra-crèmeuse qui fait la part belle au poireau et à la patate douce et vous apporte ainsi une portion de légumes à votre repas.

Portions : 4

Préparation : 15 minutes

4 beaux poireaux
2 patates douces
1 oignon
2-3 carottes
1 l de bouillon de poule
1 feuille de laurier
1 brique de crème de coco
huile d'olive ou huile de coco vierge
gros sel
poivre du moulin



Epluchez et lavez soigneusement les légumes.

Détaillez en dés les patates douces, émincez les poireaux et les carottes, hachez l'oignon.

Chauffez 2 c. à soupe d'huile d'olive (ou de coco) et faites revenir les légumes coupés 5 petites minutes.

Ajoutez le bouillon à hauteur (sans noyer les légumes), le laurier et portez à frémissements. Salez au gros sel, couvrez et laissez mijoter jusqu'à ce que les légumes soient tendres (comptez 20 min environ).

Otez le laurier, mixez la soupe au blender avec la crème de coco. Poivrez au moulin.

Si vous souhaitez une soupe moins épaisse, allongez-la avec un peu de bouillon (s'il en reste) ou d'eau.