VELOUTé CAROTTES POMMES LAIT DE COCO & CURRY

Temps de préparation: 4mn - Temps de cuisson: 35mn - Nombre de portions: 4

Ingrédients:

- 2cs Poudre de Curry
- 20g Huile d'olive ou de sésame
- 70g oignons
- 150g Pommes
- 900g Carottes coupées en 4
- 700g Eau
- 2 cubes Bouillons de légumes
- 200g Lait de coco
- 1 pincée Sel
- 2 pincées Poivre moulu

Préparation:

- Mettre le curry et l'huile d'olive ou sésame dans le bol 2min/100°/vitesse 1

- Ajouter l'oignions, les pommes et les carottes puis mixer 5sec/vitesse5

- Ajouter l'eau et le cube de bouillions de légumes et cuire 35min/100°/vitesse 1

- Ensuite mixer 1min/vitesse 10

- Ajoute le lait de coco le sel et le poivre puis mélanger 20sec/ vitesse 4
A manger de suite.

Démonstratrice Thermomix Veronica Aliquo 079 361 74 46 thermo.aliquo@gmail.com