



Velouté butternut – coco – gingembre

4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 20 min

Ingrédients

- 800–900 g de butternut en cubes
- 1 oignon, 1 gousse d'ail (option)
- 4–5 cm de gingembre frais râpé
- 700–900 ml de bouillon de légumes
- 400 ml de lait de coco - 1 c. à s. d'huile
- Sel, poivre, piment, curcuma/curry doux (option)
- Toppings : graines de courge, filet de coco, herbes, piment

Préparation

1. Faire revenir l'oignon émincé dans l'huile 3–4 min. Ajouter l'ail et le gingembre 1 min.
2. Ajouter la courge, une pincée de curcuma/curry (option), mélanger 1 min.
3. Verser le bouillon à hauteur. Couvrir et mijoter 15–18 min, jusqu'à ce que la courge soit très tendre.
4. Ajouter le lait de coco, mixer finement. Ajuster sel/poivre; un trait de jus de citron vert réveille le tout.
5. Servir avec un tour de piment, des graines toastées et un filet de lait de coco.

Astuce texture: si trop épais, détendre avec un peu d'eau ou de bouillon; si trop fluide, laisser réduire 3–4 min.