

Velouté de patates douces au miel et au gingembre

Une recette réalisée par l'école maternelle Emilienne Bonnaire à Landrecies, lors de la Faites de la Soupe 2023.

Parts

1L

Préparation

20'

Repos

/

Cuisson

30'



Matériel

Planche à découper, couteau, économe, grande casserole, presse-agrumes, mixeur

Ingrédients

350 g de patates douces	1 cuillère à café de sel
350 g de carottes	1/2 cm de gingembre
1 oignon	
1 gousse d'ail	
1/2 citron	
1 cuillère à café de miel	
1 cuillère à soupe d'huile d'olive	

Étapes

1. Éplucher les oignons et les faire revenir dans l'huile d'olive au fond de la marmite.
2. Éplucher les patates douces et les couper en morceaux.
3. Les ajouter aux oignons dans la marmite et couvrir d'eau.
4. Éplucher les carottes et les couper en rondelles. Les ajouter à la marmite.
5. Éplucher les gousses d'ail, les couper en petits bouts et les mettre dans la marmite.
6. Presser le demi citron et ajouter le jus dans la marmite
7. Ajouter le miel, le gingembre coupé en morceaux et le sel et mélanger.
8. Laisser cuire le tout pendant 30 minutes environ, jusqu'à ce que tous les légumes soient cuits.
9. Mixer et servir chaud!