



Soupes

Soupe de patates douces

Pour 4 personnes.

Ingrédients

500 grammes de patates douces
2 gousses d'ail (pressées)
1 oignon rouge (haché fin)
400 grammes de lait de coco (en boîte)
250 grammes de lentilles (en boîte)
150 grammes de feta (émiettée)
500 grammes de passata
400 millilitres de fond de boeuf
8 pancetta (tranches)
500 millilitres d'eau
2 cuillères à soupe de graines de sésame (blanc)
2 cuillères à soupe de graines de sésame (noir)
2 cuillères à soupe de graines de potiron
1 cuillère à soupe poudre de paprika (fumé)
1 cuillère à soupe de curry en poudre
1 coriandre (bouquet)
beurre
poivre
sel

Méthode de préparation

Épluchez les pommes de terre et coupez-les en cubes. Chauffez un peu de beurre dans une casserole et faites-y revenir l'oignon et l'ail avec le paprika fumé et le curry en poudre durant quelques minutes. Ajoutez ensuite les cubes de pommes de terre et cuisez encore 5 minutes.

Ajoutez le fond de boeuf, le lait de coco, la passata et l'eau dans la casserole et portez à ébullition. Laissez cuire jusqu'à ce que les patates soient cuites.

Mixez la soupe bien lisse. Ajoutez les lentilles puis salez et poivrez.

Chauffez une poêle sans matière grasse et cuisez la pancetta bien croustillante.

Répartissez la soupe sur les assiettes et parachevez avec la feta, la coriandre, les graines de potiron, les graines de sésame et la pancetta croustillante.

Ustensiles de cuisine

Mixeur

