

Velouté de courge au lait de coco

Pour 3 personnes

Pour les ingrédients :

- 1 tranche de 600 g de courge
- 200 ml de lait de coco

A l'action :

Éplucher et couper la courge en morceaux. Placer dans une casserole et couvrir d'eau juste à hauteur. Porter l'eau à frémissements et cuire à feu moyen pendant 20 minutes environ, jusqu'à ce que la chair de la courge soit tendre.

Verser dans le bol d'un blender. Saler et ajouter le lait de coco. Mixer jusqu'à obtenir une consistance bien veloutée.

Servir sans attendre ou réchauffer si besoin.

L'ATELIER BIO, ingrédients, recettes et savoir-faire
Éditions *la plage*