

VELOUTÉ DE PATATES DOUCES AUX ÉPICES

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 1000 grammes de patate douce, crue
- 150 grammes de lardon fumé, cru
- 1 portion petite d'oignon, cru (50 g)
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 1 petite portion de raisin, sec (20 g) [optionnel]
- 1 CS de paprika
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (20 g)
- quelques brins de coriandre

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Epluchez les patates douces et coupez les en gros dés. Epluchez et émincez l'oignon, faites les revenir dans l'huile d'olive et la gousse d'ail, ajoutez les patates douces et couvrez d'eau. Laissez cuire environ 25mn
- 2° Placez les patates cuites dans un blender ou mixer avec un mixer plongeant en versant l'eau de cuisson petit à petit jusqu'à obtenir la consistance souhaitée
- 3° Dans un poêle faites revenir les lardons pendant quelques minutes et ajoutez les raisins blonds et poursuivez de 2mn la cuisson
- 4° Ajoutez le paprika, le sel et le poivre au velouté et servez avec des lardons et des feuilles de coriandre parsemés sur le dessus

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (338 g)	% AR
ÉNERGIE	116 kcal	391 kcal	20 %
LIPIDES	4 g	14 g	22 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	19 %
CHOLESTÉROL	7 mg	23 mg	8 %
SODIUM	157 mg	531 mg	22 %
GLUCIDES	15 g	51 g	17 %
SUCRES	5 g	18 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	9 g	36 %
PROTÉINES	3 g	11 g	—