Potage de patates douces au cari et lait de coco

RECETTES – REPAS – SOUPES/POTAGES – VÉGÉTARIEN / VÉGANE



NOMBRE DE PORTION : 4

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN

TEMPS DE CUISSON : 30-35 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: OUI

Ingrédients

Ingrédients pour le potage :

- 1 grosse patate douce pelée et coupée en cubes
- 1 petit oignon jaune coupé en dés
- 4 gousses d’ail émincées
- 2 c. à table de poudre de cari jaune
- Une pincée de cayenne
- 3/4 c. à thé de sel
- 1/4 c. à thé de poivre
- 2 boîtes de conserve de lait de coco de 400 ml (donc 800 ml total)
- 2-3 tasses de bouillon de légumes
- Un peu d’huile d’olive

Ingrédients pour les pois chiches épicés :

- 1 boîte de conserve de pois chiches égouttés (environ 1 1/2 à 2 tasses)
- 3 c. à soupe d’huile d’olive
- 1/2 c. à table de poudre de cari jaune
- 1/4 c. à table de sel
- 1/2 c. à table de poudre d’ail
- 1/2 c. à table de gingembre en poudre
- Une pincée de cayenne

Préparation

Marche à suivre pour le potage :

1. Dans un grand chaudron, faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen-vif. Y faire revenir l'oignon quelques minutes puis ajouter l'air. Bien brasser.
2. Ajouter la patate, le cari, la cayenne, le sel et le poivre. Bien brasser et laisser cuire pendant 5 minutes en brassant souvent.
3. Ajouter le lait de coco et amener à ébullition. Couvrir et laisser mijoter pendant 25 minutes (les patates doivent être très tendres).
4. Transférer le potage dans le mélangeur et actionnez-le pour en faire une purée. Remettre dans le chaudron. Ajouter le bouillon de légumes ou de poulet au goût pour obtenir la consistance qui vous plaît le plus.
5. J'ai servi mon potage avec une cuillère de crème sure, un peu de coriandre et quelques pois chics grillés au four (voir recette plus bas).

Marche à suivre pour les pois chiches épicés :

1. Préchauffer le four à 400 F.
2. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients ensemble.
3. Étendre les pois chiches sur une plaque à biscuit recouverte d'un papier parchemin.
4. Mettre au four de 25 à 30 minutes. Les pois devraient être bien croustillants.