

Velouté Zéro Déchet de légumes racines curry

coco

 Cooking By Cath

Astuce Zéro Déchet By Cath :

Laver et brosser soigneusement les légumes afin d'ôter toute trace de terre car ils ne sont pas épluchés afin d'éviter le gaspillage alimentaire

☆☆☆☆☆
Soyez le premier à voter !



Préparation
10 min



Cuisson
50 min



Durée totale
1 h

 **Catégorie :** ENTREE CHAUDE - PLAT PRINCIPAL - SOUPE

 **Cuisine :** Anti Gaspi - Zéro Déchet  **Nombre :** 4 personnes

MATERIEL

- [ROBOT COMPANION](#)
- [ULTRABLADE](#)

INGREDIENTS

- 2 navets (petits)
- 4 carottes (taille moyenne)
- 2 pommes de terre (bintje - taille moyenne)
- 1 oignon
- 1 [gousse d'ail](#)
- 20 cl [lait de coco](#)
- 1 tsp [curry](#)
- Sel, poivre
- 1 litre eau

PREPARATION

Étape 1

1. Laver et brosser soigneusement les légumes afin d'ôter toute trace de terre car ils ne seront pas épluchés (astuce zéro déchet)
2. Couper les extrémités des carottes et des navets.
3. Couper les navets, les carottes et les pommes de terre en dés.
4. Éplucher l'oignon et le couper grossièrement.
5. Éplucher la gousse d'ail et [ôter son éventuel germe.](#)

Étape 2

1. Installer l'Ultrablade dans la cuve du robot.
2. Ajouter les dés de légumes, l'ail, l'oignon et le curry.
3. Saler et poivrer.
4. **Mouiller à hauteur*** des légumes (1 litre d'eau environ)
5. Fermer le couvercle et lancer le [programme Soupe P1](#) pendant 40 minutes.

Étape 3

1. Ajouter le lait de coco.
2. Fermer le couvercle et lancer le robot à 80°C - 10 minutes - vitesse 3

Étape 4

1. Relancer le robot vitesse 10 dans 30 secondes.

