

## VELOUTÉ DE COURGETTES ÉPICÉ, CRÈME DE COCO ET PERSIL



### INGRÉDIENTS :

#### POUR 4 PERSONNES :

- 600g de courgettes
- 200g de pommes de terre
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- Environ 1l d'eau
- 1 c.à.s. de bouillon de légumes en poudre
- 25 cl de crème de coco
- 1 c.à.c. de cumin en poudre
- 1 c.à.c. de coriandre en poudre
- 1 c.à.c. de curry en poudre
- 1/2 botte de persil

### PRÉPARATION :

Commencez par préparer vos légumes. Coupez vos courgettes en dés (j'ai personnellement gardé la peau pour les miennes puisqu'elles sont d'origine biologique). Épluchez vos pommes de terre et coupez-les également en dés. Émincez vos oignons, vos gousses d'ail, et votre persil.

Mettez vos oignons, gousses d'ail, courgettes et pommes de terre dans une grande casserole ou cocotte. Faites-les suer pendant environ 3 minutes.

Couvrez-ensuite à hauteur vos légumes d'eau, ajoutez votre bouillon de légumes, mélangez et laissez mijoter pendant 15 minutes.

Au bout de 15 minutes, ajoutez votre persil émincé, les épices, la crème de coco et mélangez. Poursuivez la cuisson pendant 5 minutes.

Passez le tout au blender pour un résultat homogène, et servez ! Vous pouvez parsemer quelques graines sur le dessus, l'accompagner avec une bonne tranche de pain grillé frottée à l'ail, ou juste vous installer avec votre tasse préférée et votre velouté bien chaud dans un fauteuil devant votre série/film préféré !