

Purée de carotte au lait de coco



Accompagnement **Facile**

Pour : 4 personnes

Préparation : 15 mn

Cuisson : 30 mn

Cette purée se marie aussi bien avec de la viande (rouge ou blanche) qu'avec du poisson.

Ingrédients

- 500 g de carottes
- 250 g de pommes de terre
- 100 ml de lait de coco
- 1 cs sauce soja
- persil

Préparation

- 1 Epluchez, lavez et coupez les carottes. Faites de même avec les pommes de terre.
- 2 Faites-les cuire à l'eau, dans une casserole, pendant 30 minutes.
- 3 Au bout de ce temps, retirez l'eau de la casserole et réduisez les légumes en purée. Ajoutez alors le lait de coco et la sauce soja. Mélangez et remettez votre purée à cuire quelques instants, sur feu doux.
- 4 Saupoudrez de persil avant de servir.

Proposé par



Audrey

Amatrice de recettes simples et de chocolat ! Rendez-vous sur mon blog [Bleu indigo et chocolat chaud](#)

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

