

Purée de patate douce à la noix de coco et ses légumes



Plat **Facile**

Préparation : 30 mn

Cuisson : 20 mn

Ingrédients

- pour la purée :
 - 1 patate douce
 - 4 cs de lait de coco
 - 1 cs de gingembre râpé
 - 1 cc de curcuma
 - 0,5 gousse d'ail
 - 2 cs de coriandre
- sel et poivre 5 baies
- pour l'accompagnement :
 - 1 courgette
 - 1 tomate
 - 1 gousse d'ail
 - sel

Préparation

- 1 Faire cuire les patates pendant 15 mns les préparer comme une purée classique, en ajoutant le curcuma, le gingembre, l'ail, le lait de coco et la coriandre.
- 2 Pour l'accompagnement : Faire des lamelles avec la courgette, couper la tomate en petits dés et faire revenir le tout avec l'ail au wok pendant 5 mns.

Proposé par



Nathalie

Partagez avec moi ma passion pour la cuisine, les animaux, la nature, et ce monde merveilleux de l'aromathérapie et de l'Ayurvèda.

Je serai très heureuse de votre visite, et de passer quelques moments ensemble.

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

