



VELOUTE DE PATATES DOUCES AUX GRAINES GERMEES



Pour 6 personnes:

- 2 patates douces (à l'intérieur orange)
- 1 gousse d'ail et 2 échalotes émincées
- 1 blanc de poireau taillé en rondelles
- 1,5 l de bouillon maison ou en cube (légumes ou volaille)
- 10 cl de lait
- Sel et poivre
- 2 càs d'huile d'olive
- 6 càs de graines de poireaux germées

Faire chauffer doucement l'huile d'olive et y faire fondre les échalotes et l'ail émincés, ajouter le poireau et faire cuire pendant 2 à 3 mn. Lorsqu'il est bien fondu, ajouter les patates douces épluchées et coupées en cubes, couvrir avec le bouillon porter à ébullition et faire cuire une vingtaine de mn. Le temps de cuisson dépend de la taille de vos cubes de patates douces.

Mixer en ajoutant le lait pour obtenir une consistance de crème et assaisonner à votre goût. Servir bien chaud en mettant une cuillerée à soupe de graines germées au milieu de chaque assiette..