

Velouté de patates douces & chorizo

Préparation : 20 min
Cuisson : 40 min
Haut : mini
Bas : maxi
Attente : 10 min

Ingrédients :

Pour 6 à 8 personnes
Utilisez la **cocotte de base**

- 750 g de patates douces
- 1 oignon
- 100 g de chorizo
- 8 à 10 feuilles de sauge
- 1 litre d'eau

Préparation :

- 1 Épluchez les patates douces, coupez-les en cubes et déposez-les dans la cocotte. Ajoutez l'oignon émincé, les feuilles de sauge, le chorizo en cubes et recouvrez d'eau. Fermez la cocotte et mettez en cuisson.
- 2 Après cuisson, attendez 10 minutes avant d'ouvrir la cocotte et ensuite mixez tous les ingrédients ensemble.

Conseil : vous pouvez aussi déposer des rondelles de chorizo sur la grille position haute qui serviront pour le dressage (photo).

Atouts nutrition :

Fibres page 71

Vitamine A page 72

Vitamine B6 page 73

Vitamine B9 page 73

Cuivre page 70

Manganèse page 71

La patate douce est un aliment riche en fibres mais aussi en vitamines B6 et B9, qui interviennent dans le bon fonctionnement du système immunitaire mais aussi dans le métabolisme de l'ensemble des acides aminés et le fonctionnement du système nerveux.



Recette adaptable au Vitalité 4000 : voir sommaire