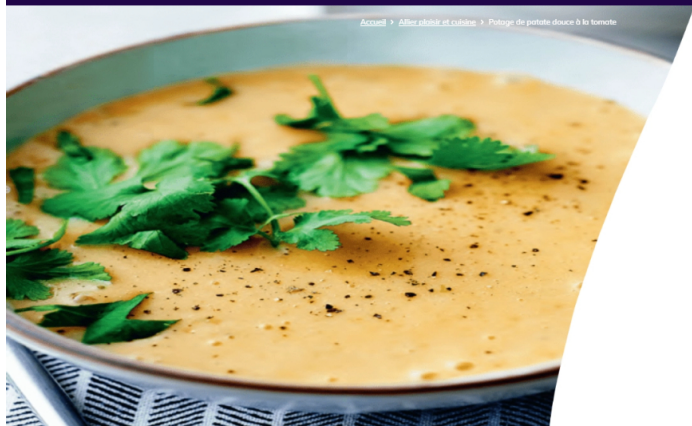


Accueil > Aller sabbat et cuisine > Potage de patate douce à la tomate



POTAGE DE PATATE DOUCE À LA TOMATE

Apports nutritionnels par personne :



SUCRE
3,5 carrés*



GRAISSE
0,5 carrés**

NOMBRE DE PERSONNES
6 personnes

INGRÉDIENTS

- 400 g de patates douces à chair blanche (si possible)
- 75 cl de bouillon de bœuf dégraissé
- 1 oignon moyen
- 15 g de beurre
- 3 tomates moyennes bien mûres (ou en conserve)
- 1 petit bouquet de coriandre fraîche, sel, poivre du moulin

PRÉPARATION

PRÉPARATION
25 min

CUISON
35 min

1. Pelez et lavez les patates douces, coupez-les en tranches. Mettez-les dans une casserole avec le bouillon, portez à ébullition, couvrez et faites cuire 20 minutes sur feu doux. Égouttez les patates douces, réservez le bouillon.
2. Pendant la cuisson des patates douces, pelez les tomates après les avoir plongées quelques secondes dans l'eau bouillante. Épepinez-les et hâchez-les grossièrement.
3. Hâchez finement l'oignon. Faites-le blondir dans le beurre sur feu doux pendant 10 minutes, ajoutez les tomates et faites fondre le tout pendant 5 minutes. Versez ce mélange dans le bol d'un robot ou d'un blender, ajoutez les patates douces et réduisez le tout en purée fine. Allongez avec le bouillon jusqu'à obtenir la consistance voulue, puis reversez le tout dans la casserole. Poivrez et rectifiez l'assaisonnement.

L'ASTUCE DE CHEF

Ce potage brésilien vous surprendra par la finesse de sa saveur. Le bouillon peut être obtenu à partir d'un cube, et la patate douce à chair blanche est préférable car son goût est moins sucré que celui de la patate douce à chair orangée. La coriandre est facultative mais elle donne un goût encore plus raffiné.

[Télécharger la recette](#)

Références

1. * 1 carré de sucre = 5g de glucides
2. ** 1 carré de graisse = 10g de lipides

D'AUTRES RECETTES QUI POURRAIENT VOUS PLAIRE



Bourek annabi brick à la viande hachée et à l'œuf

[EN SAVOIR PLUS](#)



Brochettes de pastèques au saumon fumé

[EN SAVOIR PLUS](#)



Bruschetta au rouget

[EN SAVOIR PLUS](#)



Taboulé à la grenade

[EN SAVOIR PLUS](#)

[VOIR TOUTES LES RECETTES](#)

7000043204 - 09/2023

sanofi

Nous suivre

