

VELOUTE AUX EPINARDS ET LAIT DE COCO

Pour 6 personnes



- 1 kg d'épinards**
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive**
- 2 oignons émincés**
- 2 gousses d'ail finement émincées**
- 1/2 cuillère à café de cumin en poudre**
- 50 cl de bouillon de légumes**
- 40 cl de lait de coco en boîte**

Rincer plusieurs fois les épinards à l'eau froide, les égoutter et les couper grossièrement.

Faire chauffer l'huile d'olive sur feu moyen dans une grande casserole. Ajouter les oignons, l'ail et le cumin et faire sauter 5 min jusqu'à ce que les oignons soient ramollis et translucides.

Ajouter les épinards, couvrir et laisser cuire 2 à 3 min. Retourner délicatement pour une cuisson uniforme. (Si on utilise des surgelés, augmenter le temps de cuisson jusqu'à décongélation complète).

Retirer la casserole du feu quand les épinards auront dégorgé et pris une couleur vert foncé, les égoutter.

Mettre les épinards dans un robot avec la moitié du bouillon, mixer pour obtenir un mélange homogène, verser le tout dans la casserole. Incorporer le reste du bouillon et le lait de coco. Réchauffer à feu moyen.

Saupoudrer d'un peu de sel et de poivre blanc moulu ou Poivre Saveur Ducros.

Source : RECETTES EVASION – Michele CRANSTON – Editions Marabout