



Soupe de patates douces aux graines

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

- 700 g de patates douces
- 100 g de carottes
- 1 oignon jaune
- 1 gousse d'ail
- 1 litre d'eau
- 1 c. à soupe de purée de cacahuète
- 20 cl de lait de coco
- 1 petit bouquet de coriandre
- 1 cs d'huile d'olive
- Sel
- Poivre
- 1 litre d'eau

Pour le topping de graines

- 75 g de graines Seeberger “Croq’Vitalité” (mélange de pignons de pin, graines de courges, tournesols, sojas grillés)
1. Pelez et rincez les patates douces et les carottes et coupez-les en morceaux.
 2. Epluchez l’ail et l’oignon et coupez-les en morceaux.
 3. Faites revenir l’ail et l’oignon dans une casserole avec l’huile d’olive jusqu’à ce qu’ils soient dorés.
 4. Ajoutez les légumes et laissez revenir en remuant pendant 5 minutes.
 5. Salez, poivrez et ajoutez de l’eau à fleur.
 6. Couvrez la casserole et laissez cuire 30 minutes à feu moyen.
 7. Une fois cuite, mixez la soupe avec la purée de cacahuète et le lait de coco.
 8. Poivrez et servez bien chaud dans les assiettes en ajoutant 1 cuillère à soupe de graines “Croq Vitalité” dans chaque assiette, une poignée de coriandre hachée et en versant un filet d’huile d’olive.

© Valérie Virorello-Jamili de Marciatack pour [Seeberger](#)