

CRÈME DE PATATE DOUCE AU SARRASIN GRILLÉ



20 MINUTES
Préparation



30 MINUTES
Cuisson



6 PORTIONS
Portions

En plus des graines de citrouille et de graines de chanvre, la garniture de cette crème contient du sarrasin grillé souvent appelé **Kasha**.

Ces petits prismes triangulaires sont en réalité des grains de sarrasin rôtis, dont la texture s'apparente à celle des noix.

C'est une véritable petite pépite culinaire. En plus de sa texture croquante et de son goût de noisette, c'est un ingrédient sans gluten, riche en protéines complètes et en antioxydants. On les ajoute donc là où on a envie de croquant, comme dans une soupe ou une salade.

INGRÉDIENTS

GARNITURE (GRAINES RÔTIES)

- 40 g (1/4 tasse) de sarrasin grillé
- 30 ml (2 c. à soupe) de graines de citrouille salées
- 15 ml (1 c. à soupe) de graines de chanvre
- 10 ml (2 c. à thé) d'huile de canola ou tournesol Tournevent

SOUPE

- 1 oignon, haché
- 2 gousses d'ail, hachées
- 15 ml (1 c. à soupe) de tournesol ou canola
- 900 g (6 tasses) de patates douces pelées et coupées en cube et autres légumes racines (pour les carottes les couper en tranches minces pour qu'elles soient cuites en même temps)
- 1,25 litre (5 tasses) de bouillon de poulet ou de légumes

PRÉPARATION

1

GARNITURE (GRAINES RÔTIES)

Dans une petite poêle à feu moyen-élevé, dorer les graines dans l'huile. Saler et poivrer. Réserver.



2

SOUPE

Dans une grande casserole à feu moyen, attendrir l'oignon et l'ail dans l'huile. Ajouter les patates douces et autres légumes et poursuivre la cuisson 2 minutes. Ajouter le bouillon et porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter 20 minutes ou jusqu'à ce que les patates soient tendres.



3

Au mélangeur, réduire la soupe en purée lisse. Saler et poivrer. Au moment de servir, garnir la soupe du mélange de graines rôties.



Astuce Tournevent

Le sarrasin grillé (kasha) apporte un délicieux goût de noisette et une texture croquante qui transforme cette soupe en un vrai repas réconfortant.



TOURNEVENT^{MC}

Cultivée, récoltée
et transformée à
Hébertville,
Saguenay-Lac-Saint-Jean

Encore plus
de recettes!



Scannez le code pour
découvrir nos autres
recettes et visiter notre
boutique en ligne. ♥

www.tournevent.ca

