

ESTD 2016

SOUL&SPICE

Taste That Matters

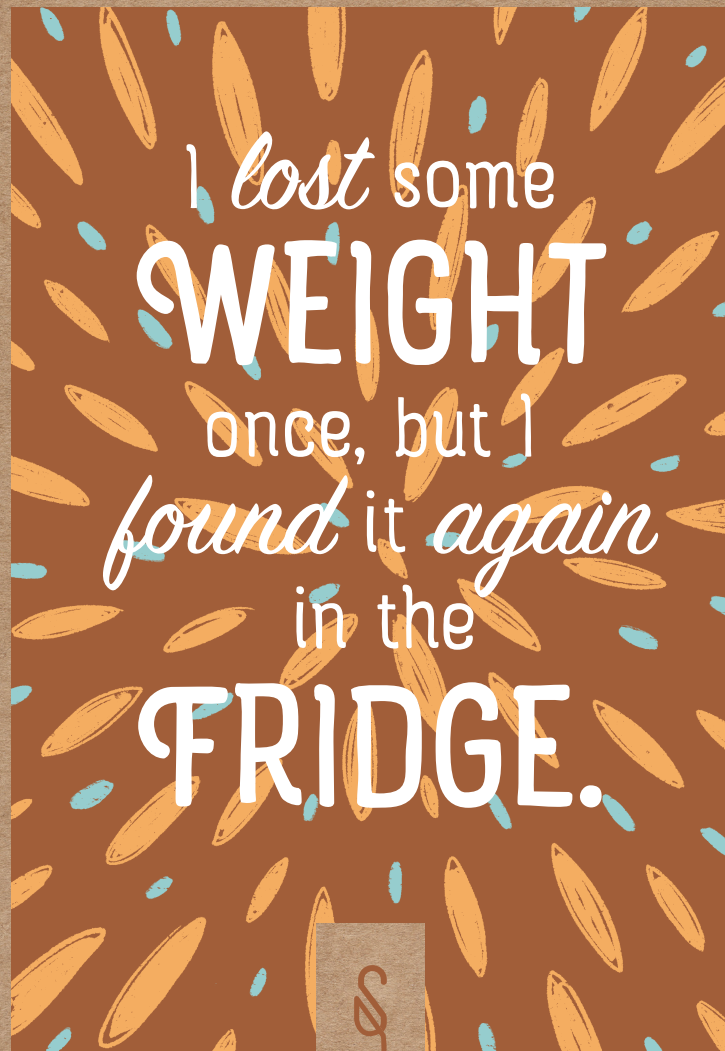


SEBASTIAN
COPIEN

Sebastian Copien est un chef professionnel végétarien, auteur de plusieurs best-sellers culinaires et fondateur de la plus grande école de cuisine en ligne végétarienne d'Europe, « Vegan Masterclass ». Son objectif est d'intégrer durablement la cuisine végétarienne dans la gastronomie et les foyers, pour un monde où la nourriture est délicieuse et saine, bénéfique pour tous les êtres vivants et notre environnement.

SoulSpice est synonyme d'épices de qualité exceptionnelle, 100 % bio, sélectionnées dans les meilleures régions de culture du monde, produit en partenariat avec des petits producteurs payés équitablement.

www.soul-spice.fr



SOUPE DE PATATES DOUCES À L'ORANGE ET À LA NOIX DE COCO

Une recette de Sebastian Copien

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes :

- 650 g de patates douces (quantité épluchée), coupées en tranches de 2 cm d'épaisseur
- 1 oignon, épluché et coupé en quartiers
- 1 gousse d'ail, épluchée et coupée en dés
- 2 c.s. de noix de coco râpée
- 2 c.s. d'huile de coco vierge
- 1 c.c. de sel de SoulSpice
- 1 bonne pincée de *poivre noir de la forêt vierge* de SoulSpice
- Zeste de citron bio, sans la partie blanche, en bandes de 2 cm x 4 cm
- 3-4 cm de gingembre frais, pelé
- 750 ml de bouillon de légumes doux fait maison (à base de pâte de bouillon de légumes)
- 75 ml de jus d'orange fraîchement pressé

En garniture :

- 4 c.s. d'**Umami Topping** de SoulSpice
- 4 c.s. de coriandre fraîche finement hachée
- 4 c.s. de parties vertes d'oignons de printemps finement coupées

RECETTE

Préchauffer le four à 210 °C en mode chaleur de voûte et de sole. Sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, mélanger les tranches de patates douces avec les quartiers d'oignon, l'ail, la noix de coco râpée, l'huile de coco liquide, le sel et le poivre. Cuire au four pendant 20 minutes. Pendant les 5 dernières minutes, allumer le grill supérieur pour obtenir une coloration brune dorée (attention, pas noire). Retirer la plaque du four et mettre tous les ingrédients dans le mixeur avec le zeste de citron, le gingembre, le bouillon et le jus d'orange. Mixer à vitesse maximale pendant 40 secondes jusqu'à ce que la soupe obtienne une consistance lisse. Assaisonner avec du sel, du poivre et du jus d'orange selon votre goût.

Garnir la soupe avec le mélange **Umami Topping** de SoulSpice, d'oignons de printemps finement coupés et de coriandre fraîche et servir dans un joli bol.