

Velouté de patate douce aux sardines

 30 min  2 pers.

Ingrédients

- 1 boîte de sardines au piment d'Espelette
- 500 g de patates douces
- 1 oignon
- 40 cl de bouillon de légumes
- 1/2 c. à c. de piment d'Espelette
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre

Réalisée avec



Préparation

- Faites cuire les patates douces avec l'oignon émincé, puis mixez avec le bouillon de légumes jusqu'à obtenir une texture bien lisse.
- Incorporez les sardines légèrement écrasées, puis ajoutez 1/2 c. à c. de piment d'Espelette pour relever le tout.
- Mélangez bien, ajustez l'assaisonnement, et servez bien chaud. Un filet d'huile d'olive ou quelques graines en topping feront toute la différence !