



## Velouté de Poivrons et d'Igname

### Ingrédients

Pour 4 personnes

- 100 gr d'igname (tubercule africaine)
- 2 poivrons
- 50 cl de crème fraîche épaisse
- 2 oignons blancs hachés
- 6 gousses d'ail mixées
- 1 botte de persil haché
- 100 cl de bouillon de légumes
- 1 cuillère à soupe de thym
- 1 cuillère à café d'origan
- Poivre, sel

### Préparation

- Dans une cocotte, faites chauffer le bouillon de légumes
- Mixez ensuite le tout (trois ou quatre tours suffisent)
- Ajoutez ensuite tous les autres ingrédients et laissez réduire pendant 20 à 30 minutes
- Ajoutez-y les poivrons émincés et l'igname pelée et découpée en petits morceaux
- Faites frémir 3 minutes à la casserole
- Servez chaud et velouté

# Prim'Fruits



45 Avenue de Ronsard  
41100 Vendôme  
Tél. : 02 54 73 94 79

**Horaires :**  
Lundi au jeudi 9h00/12h00 - 14h00/19h00  
Vendredi et samedi 9h00/19h00

[www.primfruits.fr](http://www.primfruits.fr)