



**IL EST FOU
CE URU !**

Le uru contient de la vitamine C, ce qui n'est pas le cas des féculents importés tels que les pâtes ou le riz. La vitamine C renforce nos défenses immunitaires et neutralise les radicaux libres, protégeant ainsi les cellules de notre organisme du vieillissement.

COMMENT PLANTER ?

Plantez un rejet (extrait d'un pied mère) en choisissant un espace ensoleillé, une terre bien drainante et après avoir creusé un trou d'au moins 50 cm de profondeur rempli d'un mélange de terreau et de terre d'origine.

Votre uru aura besoin d'un arrosage régulier au début et donnera ses premiers fruits entre 4 et 5 ans après plantation.



SOUPE DE URU

INGRÉDIENTS :

- 1/2 uru
- 10 cl de crème fraîche ou de lait de coco
- 50 g de beurre
- 1 l de lait demi -écrémé
- Autres légumes : potiron, carotte, courgette, etc. (facultatif)
- Assaisonnement au choix : persil, coriandre, sel, poivre, noix de muscade

Faites cuire le uru sur le feu ou au four pendant au moins 1h. Ecrasez le uru pour le réduire en purée. Ajoutez le lait chaud et le beurre pour obtenir un mélange bien homogène et crémeux. Ajoutez les légumes et mixez la préparation. Assaisonnez avec sel, poivre, noix de muscade râpée et herbes aromatiques. Ajoutez la crème fraîche ou le lait de coco juste avant de servir.

Servez cette soupe avec des croutons ou des tartines de pain grillé frottées à l'ail et ajoutez du fromage râpé et des lardons pour obtenir un repas complet.

