

VELOUTÉ DE CAROTTES

Janvier 2019

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 750 g de carottes
- ★ 1 poireau (350 g)
- ★ 1 oignon paille (100 g)
- ★ 50 g de beurre (25 + 25)
- ★ 2 cuillères à soupe d'huile d'arachide
- ★ 20 cl de crème fleurette
- ★ 1 tablette de bouillon de poule
- ★ 1 demi-cuillère à café de cumin en poudre
- ★ 2 brins de persil
- ★ Sel fin, poivre moulu

Ustensiles : Casserole, Moulin à légumes/Mixer plongeant, Sauteuse

Préparation : 10 mn

Cuisson : 1h40

Difficulté : Facile

Coût (indicatif) : 3,15 € (soit 0,79 € par personne)



Recette :

Ciseler finement le persil. Peler les carottes, les couper en rondelles. Parer le poireau (éliminer les feuilles vertes fanées et trop dures, couper la base des tiges et les racines), bien le laver, l'égoutter, le couper en tronçons de 2 cm de long. Peler et émincer l'oignon.

Dans une sauteuse faire fondre la moitié du beurre (25 g) avec l'huile, ajouter les 3 légumes et faire suer 5 minutes en remuant continuellement. Dans une grande casserole porter à frémissement 1,5 litres d'eau avec une tablette de bouillon de poule, verser sur les légumes, couvrir et laisser mijoter à feu doux durant 1h30 en veillant qu'il reste toujours du liquide.

Hors du feu, passer au moulin à légumes (mixer plongeant), ajouter la crème, le cumin, bien homogénéiser, rectifier l'assaisonnement et cuire à frémissement 5 minutes. Verser dans une soupière, saupoudrer de persil, parsemer du reste de beurre (25 g) en petits dés et consommer bien chaud.