



Ingrédients pour 6 pers. :

Vous aurez besoin d'un mixeur

+/- 1,2 litre de bouillon de volaille (ou de légumes)
900 g de carottes
20 cl de crème fraîche épaisse
1 c. à soupe d'huile d'olive
Sel
Poivre du moulin

Variantes :

Pour une version plus festive, accompagnez ce velouté de 6 coquilles de Saint-Jacques : faites-les dorer à feu vif 30 secondes de chaque côté dans une poêle antiadhésive avec 1 c. à soupe d'huile d'olive. Salez, poivrez, arrosez de quelques gouttes de citron et servez le velouté avec une Saint-Jacques par assiette.

Vous pouvez remplacer la crème fraîche par du lait de coco.

Vous pouvez ajouter 1 oignon et 1 gousse d'ail que vous ferez revenir quelques minutes avec 1 c. à soupe d'huile d'olive avant d'ajouter les carottes puis le bouillon.

Vous pouvez rajouter des épices (en même temps que les carottes) : par exemple 1 c. à café de cumin (pour une touche orientale très sympa !) et/ou 1 c. à café de coriandre en poudre et/ou 1 c. à café de cannelle en poudre. Adaptez selon vos goûts mais vous pouvez tout à fait mélanger ces 3 épices, c'est délicieux !

Vous pouvez servir ce velouté froid. Une fois refroidi, réservez-le au moins 2h00 au réfrigérateur. Il sera délicieux accompagné de coriandre fraîche.

Les végétariens utiliseront du bouillon de légumes. Les vegan également, avec du lait de coco ou de la crème de soja à la place de la crème fraîche.

- Pelez les carottes et coupez-les en rondelles.
- Dans une grande casserole, faites-les revenir quelques minutes avec 1 c. à soupe d'huile d'olive. Ajoutez le bouillon, portez à ébullition puis baissez le feu, couvrez, salez légèrement et laissez mijoter à feu doux pendant 20 à 25 mn (les carottes doivent être bien tendres, vérifiez la cuisson en plantant la pointe d'un couteau dans une rondelle).
- Ajoutez la crème fraîche, donnez quelques tours de moulin à poivre et mixez à l'aide d'un mixeur-plongeant (ou d'un mixeur, pour une texture plus fine). Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si besoin.
- Dressez dans des bols et servez aussitôt.

💡 Si la soupe vous paraît trop épaisse, rajoutez un peu d'eau ou de bouillon une fois les légumes cuits plutôt que d'en mettre trop dès le départ. Pour le bouillon de volaille, s'il n'est pas maison, utilisez une marque de qualité. J'utilise pour ma part ceux de la marque Ariaké, ils sont réalisés avec 100 % d'ingrédients naturels.

