

Recette du

Lab CULINAIRE



Temps de préparation : 10 mn



Temps de cuisson : 25 mn

brocolis



aneth



anis



Ingrédients pour 10 personnes

- 600 g de carottes
- 400 ml de lait (**vous pouvez utiliser également du lait végétal**)
- 20 cl de crème liquide
- 4 pincées au choix (coriandre, cumin, curry)
- 3 pincées de sel



pomme



ail



thym



Crèmeux de carottes Fanes

La recette

1. Eplucher vos carottes, coupez-les en rondelles (réserver vos épluchures pour en faire des chips à la friteuse).
2. Mettez vos carottes en rondelles dans une casserole et versez le lait dessus, il doit venir affleurer juste au-dessus de vos carottes.
3. Faites cuire doucement jusqu'à que vos carottes soient cuites.
4. Mettez les carottes et le lait dans un robot ménager et mixer longuement afin d'obtenir une consistance non granuleuse, mais lisse et onctueuse.
5. Rajouter la crème liquide et assaisonner.
6. Mixer à nouveau, saupoudrez d'épices selon vos souhaits.
7. Mettez au frais si besoin pour être servi sur des tartines de pain ou servir chaud en accompagnement d'une viande, d'un poisson...
8. Décorer avec une pluche de persil.

Conseil

Cette douceur orangée et fraîche aux carottes peut être dégustée à la petite cuillère en apéritif, en entrée ou en plat.



roquette



menthe

