

Velouté de carottes au caramel

Ingrédients

1ère entrée pour 6 personnes

velouté:

2 échalotes, finement hachées

beurre pour faire revenir

1 petit poireau, parties blanches et vert clair, coupé en morceaux

800 g de carottes, coupées en morceaux

1,2 l de bouillon de légumes

1 sachet de safran

200 g de crème acidulée

sel

poivre du moulin

caramel:

100 g de sucre

1 dl d'eau, chaude



Préparation

1. Velouté: faire revenir les échalotes dans le beurre. Ajouter le poireau et les carottes, faire revenir. Mouiller avec le bouillon, ajouter le safran, porter à ébullition. Cuire 30 min à couvert.
2. Caramel: caraméliser le sucre, éteindre avec de l'eau, couvrir aussitôt. Laisser mijoter jusqu'à ce que le caramel soit dissout. Oter le couvercle et cuire jusqu'à consistance d'un sirop.
3. Réduire les légumes en purée, incorporer 150 g de crème acidulée, rectifier l'assaisonnement.
4. Dresser le velouté dans des bols préchauffés. Garnir de caramel et du reste de crème acidulée.

Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 346 kcal; protéines: 4 g; lipides: 21 g; glucides: 35 g.