



Velouté de carotte et butternut

- Par [vision-plaisir](http://www.vision-plaisir.fr)

Bonjour, la rencontre de la carotte avec un légume cucurbitacée un peu spécial. Le butternut ou sous le nom de la courge noix de beurre.

Ingrédients:

- 1 kg de butternut
- 500g de carottes
- 25cl de crème liquide entière
- 50g de beurre doux
- 1 oignon d'une taille moyenne
- 2 cuillères à soupe de farine de blé
- 2 litres d'eau froide
- sel fin et poivre du moulin
- noix de muscade (selon votre envie)

Recette pour: 6 personnes



Réalisation:

Éplucher et laver **carottes et butternut**. Éplucher l'**oignon et l'émincer**. Couper en dés les carottes et le butternut. Dans une grande casserole, **faire revenir les oignons** dans du beurre. Ajouter les carottes et butternut. Au bout de 5 minutes, ajouter la farine et mélanger 1 minute sur feu doux. Dans le langage des cuisiniers, **cela s'appelle singer**. Cette étape permet d'enrober les aliments dans un film de farine, permettant une liaison au plat. **Mouiller avec l'eau froide**. Assaisonner de sel fin et de poivre du moulin. Vous pouvez ajouter si vous le souhaitez un ou deux cubes de bœuf, permettant d'accroître le goût. Cuire à couvert pendant 40 minutes. En fin de cuisson des carottes et du butternut, ajouter la crème fleurette et mixer le tout. **Porter à ébullition**, vérifier l'assaisonnement et servir. Les carottes ont de nombreuses vertus. **Daucus carota**, du nom scientifique, vous apportera vitamines et améliorera votre santé cardiovasculaire. Très utilisée dans différents régimes, la carotte vous apportera les nutriments **indispensables pour votre santé**. Néanmoins, il sera bon de ne pas la consommer **le soir car très riche** en sucre, vous risquez une mauvaise digestion pendant la nuit.

Le butternut ou du nom courge noix de beurre. D'origine Américaine, la courge Butternut fait partie des cucurbitacées et a comme particularité de très bien se conserver. Cette courge prévient les maladies de vieillissement et **contient plus de 90 % d'eau**. Avec sa **vitamine C**, ce légume se place dans **les plus riches en vitamines**. Alors ne pas hésiter à en faire une cure.

