



Velouté de carotte

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

Simple et efficace. La carotte agit sur certains facteurs favorisant la santé cardiovasculaire.

Ingrédients :

- 800 gr de carottes BIO
- 2 oignons
- 200 gr de crème liquide
- 60 gr de beurre doux
- sel fin et poivre du moulin
- 1 gousse d'ail



Pour 4 personnes



Réalisation de la recette :

Eplucher et laver les carottes. Les couper en petits morceaux. Si vous avez des **grosses carottes**, il est préférable de les couper d'abord dans le sens de la longueur et ensuite en petits morceaux. **Eplucher l'oignon** et l'émincer finement. **Dans un faitout** ou une **grande casserole**, mettre un morceau de beurre doux. Une fois votre **beurre fondu**, ajouter les oignons et rissoler doucement sur feu moyen. Au bout de 5 minutes, ajouter les carottes, l'eau froide, le gros sel et une **gousse d'ail**. Porter à ébullition, réduire le feu de moitié et laisser cuire pendant 1 heure. Au bout d'une heure et quelques lignes de votre livre préféré, mixer le tout à l'aide d'un mixeur plongeant. Mais le résultat sera beaucoup mieux avec un **blender**. Si vous remarquez que votre préparation est épaisse, ajoutez un peu d'eau. **Verser le velouté** de carotte dans une casserole et ajouter la **crème liquide**. Cuire doucement pendant environ 10 minutes. Rectifier l'assaisonnement puis servir bien chaud. Vous pouvez servir votre **velouté de carottes** avec des **croûtons réalisés avec du pain rassis**.