

Velouté de carottes au Colombo

Entrée



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :20 min

Temps de cuisson/repos :25 min

Calories par portion : 114.75 Kcal

Charge glycémique par portion: 3.028

Les ingrédients

- 600.0 gr Carotte
- 1.0 u Oignon
- 2.0 cs Crème Fraiche 30pc
- 2.0 cs Huile
- 1.0 cc Colombo
- 2.0 p Sucre
- 1.0 p Jus de citron
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre
- 50.0 cl Eau
- 1.0 u Bouillon cube poule

Préparation des légumes

Épluchez les légumes. Hachez finement l'oignon et râpez les carottes.

Cuisson

Dans une casserole, chauffez l'huile, et faire revenir 2-3 minutes l'oignon à feu doux. Saupoudrez de colombo, mélangez bien et ajoutez les carottes. Mélangez pendant 4-5 minutes pour bien imprégner les carottes des épices à Colombo. Ajoutez l'eau et le bouillon cube. Portez à ébullition, puis laissez cuire pendant 15 min.

Présentation

En fin de cuisson, mixez finement le velouté avec un blender, rajoutez la crème fraîche, le sucre et

rectifiez l'assaisonnement si besoin, et enfin rajouter un filet de jus de citron.
Servir très chaud.