

Velouté de carottes "coco miel"



Ingédients :

- 500 g de carottes
- 1 oignon
- 30 g d'huile
- 40 cl de lait de coco
- le jus d'une orange
- 1 cuillère à soupe de miel
- gingembre, sel, poivre
- bouillon de légumes
- Pétoncles

Epluchez et lavez les légumes.

Au Cook'in : Mettez dans le bol du robot l'oignon coupé en 4, mixez 5 secondes environ vit 5. Ajoutez l'huile et programmez 2 mn à 80° vitesse 2. Ajoutez les tronçons de carottes, mixez à nouveau 5 à 10 secondes vit 5 afin d'obtenir des copeaux. Raclez bien les bords. Versez dessus le lait de coco, le jus d'orange et compléter le niveau avec du bouillon de légumes afin que toutes les carottes soient recouvertes. Salez, poivrez et râpez du gingembre frais (1 bon centimètre pour moi). Programmez 12 mn à 110° vit 2. Retirez un peu de bouillon si besoin. Ajoutez ensuite le miel et mixez afin d'obtenir un velouté en programmant vitesse 5 puis turbo plusieurs fois (pensez à mettre le panier inox à l'envers sur le couvercle). En fonction de la consistance, ajoutez un peu de bouillon.

A la casserole : émincez l'oignon, faites le revenir dans l'huile quelques minutes. Râpez les carottes. Ajoutez-les et mouillez avec le lait de coco, le jus d'orange et le bouillon afin que tous les légumes soient recouverts. Assaisonnez et râpez le gingembre. Cuire 20 mn environ. Mixez votre velouté en ajoutant éventuellement un peu de bouillon.

Pétoncles : Poêlez rapidement les noix de pétoncles. Déposez-les sur le velouté et parsemez d'un peu de fleur de sel dessus et éventuellement de zeste d'orange.

Le Flo des saveurs décembre 2013