

Excellent



Velouté de carottes au curry

Le Marché

- 2 oignons ■
- 600 g de carottes ■
- 1 cc d'huile d'olive
- 1 cc de muscade
- 1/4 cc de curry en poudre
- 80 cl de bouillon de volaille
- 6 portions de fromage fondu allégé (de 17 g)
- 2 cc de coriandre hachée ■
- Sel, poivre

- 1 Peler et émincer les oignons. Peler puis rincer les carottes, les couper grossièrement en rondelles.
- 2 Dans un auto-cuiseur, faire chauffer l'huile d'olive, y faire revenir l'oignon à feu doux puis ajouter les carottes. Poivrer, muscader et saupoudrer de curry en poudre. Mélanger et recouvrir de bouillon de volaille. Fermer hermétiquement et cuire 12 minutes à partir de la mise en rotation de la soupape.
- 3 Enlever le couvercle, ajouter le fromage fondu coupé en petits morceaux, mélanger et mixer avec un mixeur plongeant. Rectifier l'assaisonnement en sel si nécessaire. Servir dans des bols ou des assiettes, parsemer de coriandre.

Accompagner de 2 gressins (10 g) par personne (à comptabiliser).