

VELOUTE COCO CAROTTE AU CUMIN ET A LA CORIANDRE

Mercredi 23 Novembre 2016

Pour se réchauffer tout en se rassasiant :



Velouté coco carottes au cumin et à la coriandre pour 4 personnes et 2pp 2 sp vert 0 sp bleu 0 spv violet par part

- 400 g de carottes *
- 250 g de haricots blancs cuits ou en boite*
- 2 oignons*
- 1 bouillon cube allégé de volaille

-1 cuillerée à café de cumin

-coriandre ou persil *

-sel poivre

Peler les carottes et les couper en rondelles comme les oignons. Les cuire à la vapeur 7 minutes dans une cocotte-minute, le cube dans l'eau de cuisson (1 litre)

Dans le mixer, mettre les haricots avec le jus (en garder 60 g), les carottes (en garder quelques rondelles coupées en petits dés), les oignons, le cumin et le bouillon de volaille. Mixer le plus finement possible

Rectifier l'assaisonnement, rajouter les haricots restants et les dés de carottes. Saupoudrer de coriandre ou de persil émincé selon votre goût.

Servir bien chaud

Personnellement, je me suis servie de haricots blancs de Paimpol que j'avais congelés et que j'ai cuit 1 heure à petit feu avec du thym et laurier (pas de sel pour éviter qu'ils durcissent)

J'ai mixé avec un mixer plongeant, je trouve que le résultat « velouté » est meilleur

C'est un potage très doux en bouche et qui cale bien

Pour le repas ; velouté coco carottes au cumin et à la coriandre (2pp- 2 sp) –papillote de 120 g de lieu aux petits légumes + 1 c à c d'huile (4pp- 2 sp)- 1 sveltesse citron (1pp- 1 sp) – 1 kiwi (0pp- 0 sp).Total : 7pp – 5 sp

De quoi faire face aux lendemains de fête !

Très bon mercredi