

VELOUTE ÉPICÉ DE CAROTTES

Dimanche 08 Janvier 2017

Et pour clore la deuxième semaine de festivités avant le mois des Rois



Velouté épicé aux carottes pour 4 personnes et 0pp- 0 sp par part

- 500g de carottes*
- 2 oranges*
- 1 oignon doux (Cévennes)*
- 1 bâtonnet de citronnelle
- 1 cuillerée à café de gingembre en poudre
- 2 cuillerées à soupe de crème à 4 %
- cerfeuil *
- sel poivre

Mettre dans le panier vapeur de la cocotte-minute les carottes épluchées, coupées en rondelles et l'oignon émincé. Verser 1250ml d'eau dans la cuve avec le bâtonnet de citronnelle épluché et coupé en rondelles .Cuire 7 minutes

Puis mixer les légumes avec l'eau de cuisson (sans la citronnelle), la crème, les jus des oranges, le gingembre. Rectifier l'assaisonnement.

Servir chaud saupoudré de cerfeuil

Pour le repas du 31 décembre au soir : velouté épicé de carottes (0pp- 0 sp) -1 tranche de jambon dégraissé (1pp- 1 sp)-30 g de pain de seigle (2pp- 2 sp)-2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp)- 1 pomme au four (0pp- 0 sp). Total : 4pp- 4 sp

Largement de quoi équilibré le repas de midi du 1 janvier !

Très bon dimanche et pour celles et ceux qui suivent les traditions : bonne galette et vive l'Épiphanie. Je ne serai pas la dernière ...juste une petite tranche