



Velouté de carottes à la crème WW + recette au Cook'in

Une bonne assiette de [soupe](#), rien de tel pour se réchauffer et seulement 1 pp l'assiette pour ce velouté. Et c'est délicieux !!!!!

Pour 4 pers / 1 pp ou 1 sp

- 8 carottes soit 700 gr
- 1 cc d'huile d'olive
- une échalote
- 3 cs de crème à 15 % de mg
- 1 bâtonnet de cub'or soit 2 cubes
- Sel
- 500 ml d'eau

- Sans le Cook'in

Eplucher et couper les carottes en rondelles

Dans une cocotte minute ou dans un auto-cuiseur faire chauffer l'huile d'olive et faire revenir l'échalote émincée.

Rajouter les carottes, mélanger et faire revenir quelques instants.

Couvrir d'eau, rajouter le cub'or et faire cuire 15 à 20 minutes.

Rajouter la crème et mixer. Saler si nécessaire.

- Au Cook'in

Mettre l'huile et l'échalote coupée grossièrement dans le bol et faire revenir 1 min, 90°, Vit S ou 1.

Rajouter les carottes coupées en rondelles, le kub'or et l'eau et programmer 20 min, 120°, vit 2.

Enfin rajouter la crème puis mixer à l'aide de la touche turbo jusqu'à obtenir la consistance souhaitée (6 à 7 fois pour moi).

Saler si nécessaire.