Recette : Velouté de carottes aux amandes

Velouté de carottes aux amandes

Soupe

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES (quantité par portion)

# calories	
#	grammes de lipides
#	milligrammes de cholestérol
#	milligrammes de sodium
#	grammes de glucides

BALISES DE LA RECETTE

carottes, amandes, riz

INGRÉDIENTS

- 2 cubes de bouillon de légumes
- noix de muscade
- 1,5 l d'eau
- huile d'olive
- 800 g de carottes
- 1 carotte
- 1 gousse d'ail
- 2 oignons
- 2 càs de riz Arborio (riz pour risotto)
- 3 càs d'amandes effilées

INSTRUCTIONS

Eplucher les 800 g de carottes et les râper.

Eplucher l'ail et les oignons et les hacher. Les faire revenir dans une cocotte dans 2 càs d'huile d'olive. Ajouter ensuite le riz et les carottes râpées. Assaisonner avec le poivre, le sel et la muscade.

Ajouter l'eau et les bouillons cube et laisser mijoter à couvert 25 minutes.

Pendant ce temps faire colorer les amandes dans une poêle chaude sèche.

Eplucher la carotte. A l'aide d'un économe, faire de fines lamelles et les faire revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive chaude. Et ce jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Assaisonner de poivre et de sel.

Mixer la soupe au mixeur plongeant ou au blender jusqu'à l'obtention d'une texture velouté. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Verser dans les assiettes, ajouter des lamelles de carottes, des amandes effilées et des pelures de persil.

TEMPS DE PRÉPARATION

40 minutes

TEMPS DE CUISSON

25 minutes

RÉSULTAT

4 Nombre de