

## *Velouté de carottes nantaises et œuf poché*

*Pour 4 personnes:*

*500g de carottes – 2 betteraves rouges crues – 2 échalotes – 1 orange bio – 4 œufs  
– 150 g de beurre – 25 cl de bouillon de poule – 1 l de bouillon de légumes  
– 10 cl de jus d'orange – 25 cl de sauce soja.*

*Plongez les œufs dans une casserole d'eau bouillante. Comptez 5 min et 5 secondes puis refroidissez-les sous l'eau. Écalez-les et laissez-les reposer pendant 3 h dans la sauce de soja.*

*Pelez les carottes et coupez-les en rondelles. Faites revenir les échalotes émincées dans un faitout avec le beurre sans faire roussir. Ajoutez les carottes, la moitié du bouillon de légumes,*

*Du sel et du poivre. Laissez cuire 5 min puis ajoutez le reste de bouillon. Cuissez 20 min et mixez. Épluchez les betteraves et coupez-les en cubes. Prélevez le zeste de l'orange et blanchissez-le. Placez-le dans un faitout avec les betteraves, recouvrez de bouillon de poule et de jus d'orange. Salez, poivrez et laissez cuire 20 min. Dès que les betteraves sont tendres, mixez-les en purée. Répartissez le velouté de carottes dans des assiettes creuses, ajoutez une quenelle de purée de betteraves et l'œuf coupé en deux. Servez aussitôt.*

