



PURE KÔSAN

Velouté de potiron et carottes

Ingredients pour 10 pers

pour les carottes rôties :

10 carottes
4 feuilles de laurier
10 anis étoilé
3 brins de romarin
3 brins de thym
8 gousse d'ail
3 cc de grains de poivre
3 cc de baies de genévrier
poivre - sel
huile d'olive



pour les carottes rôties :

8 oignons doux, en morceaux
2 à 3 butternut
2 cs de sauce soja sucrée
1 cs de poudre de curry
1250 ml de crème
3,75 bouillon de poule
sel

Préparation

Prenez un plat de cuisson et mettez les carottes dessus, entiers et non pelés. Ajouter la feuille de laurier, l'anis étoilé, le romarin, le thym, l'ail, le poivre, les baies de genièvre, le poivre, le sel et l'huile d'olive. Couvrir le plat avec du papier d'aluminium et le placer dans un four préchauffé à 160 degrés pendant 45 à 50 minutes.

Faire fondre une noix de beurre dans une grande casserole sur le feu. Faites-y mijoter les oignons doux.

Peler et couper en dés le butternut. Couper les carottes cuites en morceaux. Ajouter les deux aux oignons et assaisonner selon le goût avec une cuillère à soupe de sauce soja sucrée, du curry et du sel. Laisser mijoter pendant 15 minutes. Ensuite, humidifiez les légumes avec la crème et le bouillon de légumes. Porter à ébullition et mixer jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.