VELOUTÉ DE CAROTTES AU CURCUMA

INGRÉDIENTS

- 1 kg de carottes
- 2 petits oignons
- 1 c-à-s de curcuma moulu
- 15 cl de crème fraîche allégée
- Huile d'olive
- Sel et poivre

TEMPS DE PRÉPARATION : 10MN
TEMPS DE CUISSON : 30MN
TEMPS TOTAL : 40MN

PRÉPARATION

Pelez et coupez les carottes en grosses tranches.

Pelez et émincez les oignons.

Chauffez de l'huile d'olive dans une cocotte et faites revenir les oignons sans coloration.

Ajoutez le curcuma, laissez revenir 1 minute en remuant constamment puis ajoutez les carottes et faites revenir encore 2 minutes.

Ajoutez 1 litre d'eau, salez et laissez cuire à couvert environ 15-20 minutes.
Les carottes doivent être tendres.

Mixer avec la crème fraîche, rectifiez l'assaisonnement et dégustez !