



Velouté de carottes aux graines de coriandre, gingembre et jus d'orange

Ce qu'il vous faut pour 6 personnes :

1 kg de carottes

500g d'oignons

1 cuiller à soupe de graines de coriandre

1 doigt de gingembre frais

1l d'eau

1 cuiller d'huile d'olive

sel, poivre

le jus d'une orange

Vous épluchez vos carottes et vos oignons que vous coupez ensuite grossièrement en morceaux.

Dans une cocotte, vous faites suer les oignons avec une cuiller d'huile d'olive et une pincée de sel. Vous ajoutez les carottes, les graines de coriandre que vous avez préalablement enfermées dans une boule à thé (mon truc pour éviter de les chercher une à une ou de passer la soupe au tamis !!!), le doigt de gingembre épluché et coupé en petits morceaux.

Vous ajoutez l'eau, le sel et le poivre. Vous faites cuire pendant 30 mn couvercle bien fermé.

Quand c'est cuit, vous retirez la boule à thé (et oui, j'ai sacrifié la mienne pour l'avoir oubliée avant de passer le mixer !!! ça fait tout drôle...). Vous mixez.

Vous servez dans des bols et au dernier moment, vous versez l'équivalent de deux cuillers à soupe de jus d'orange frais.

Un délice pour à vos casseroles n°9 !!

<http://mousetic.canalblog.com>

