

## Iles flottantes chèvre/ciboulette et soupe de carottes glacée, caramel de balsamique



(pour 3)

### Pour la soupe :

500 g de carottes  
600 ml de bouillon de légumes (600 ml d'eau + 2 cubes de bouillon)  
1 échalote hâchée  
1 c.à.c. de coriandre moulue  
1 c.à.s. de ciboulette hachée finement  
sel, poivre

La veille, réalisez la soupe de carotte. Epluchez les carottes et coupez les en tronçons. Faites revenir dans l'huile d'olive l'échalote et les carottes pendant 2 minutes. Ajoutez la coriandre et le bouillon et laissez mijoter 30 minutes à couvert jusqu'à ce que les carottes soient cuites. Mixez le tout en ajoutant un peu d'eau si besoin pour une consistance pas trop épaisse. Passez la soupe pour obtenir une soupe sans morceaux. Ajoutez la ciboulette et rectifiez l'assaisonnement. Réservez une nuit au réfrigérateur.

### Pour les îles flottantes :

2 blancs d'oeufs  
120 g de chèvre frais  
1 poignée de ciboulette hâchée  
Poivre

Battez les blancs en neige très ferme.  
Passez le fromage de chèvre frais 20 secondes au microondes pour le ramollir.  
Battez-le bien avec du poivre et la ciboulette. Incorporez les blancs en beige.  
Sur une assiette, déposez des quenelles avec ce mélange et faites cuire 20 à 30 secondes au microondes.

Pour le caramel de balsamique, la recette se trouve chez Pascale Weeks.  
([http://scally.typepad.com/cest\\_moi\\_qui\\_lai\\_fait/2005/04/fraises\\_au\\_cara.html](http://scally.typepad.com/cest_moi_qui_lai_fait/2005/04/fraises_au_cara.html))

Dans des bols, versez la soupe de carottes. Déposez une île flottantes et décorez de caramel de balsamique.