



Carottes à l'ail, sauce verte

Pour 1 kg de carottes :

- 1 kg de carottes
- 3 gousses d'ail
- sel à l'ail des ours (*que j'ai remplacé par du gomasio*)

Pour la sauce verte :

- 1 de poireau
- 300 g de brocolis (*surgelés pour ma part*)
- 1 poignée d'épinards
- 15 cL de crème d'avoine (ou d'épeautre, de riz) liquide (*j'ai mis la moitié d'une brique soit 10 cL*)

Eplucher les carottes, couper les extrémités et les émincer finement au robot.

Eplucher les gousses d'ail et les dégermer.

Dans une sauteuse à fond épais, recouvrir les carottes d'eau et ajouter l'ail écrasé. Cuire environ 20 min, piquer avec la pointe d'un couteau pour vérifier la cuisson.

Pour la sauce verte, cuire les bouquets de brocolis et le poireau coupé en tronçons à la vapeur 15 min.

Laver les épinards, couper leur tige et placer les feuilles d'épinards crues dans le bol d'un blender. Ajouter les légumes cuits, la crème de votre choix et mixer. Ajuster avec du lait si vous souhaitez. Saler et servir chaud avec les carottes !