

Îles flottantes broussaillantes sur mer de carottes glacée



Pour la soupe :

250g de carottes

400ml de bouillon de légumes

1 échalote hachée

1cc de cumin moulu

1cs de ciboulette finement hachée (je prend de la congelée ...)

sel, poivre

Réalisez la soupe la veille : lavez vos carottes à la brosse à légumes et coupez les en tronçons.

Mettez l'échalote hachée, le cumin et les carottes dans le bouillon de légumes et faites cuire pendant 30 minutes à couvert jusqu'à ce que les carottes soient cuites. Mixez ensuite le tout en ajoutant de l'eau si nécessaire pour obtenir une consistance pas trop épaisse. Ajoutez la ciboulette, mélangez et rectifiez l'assaisonnement.

Réservez une nuit au réfrigérateur.

Pour les îles flottantes :

1 blanc d'oeuf

80g de brousse

1cs de ciboulette hachée

poivre

Battez les blancs en neige très ferme.

Passez la brousse 30 secondes au micro-ondes pour la ramollir. Battez-la bien en ajoutant le poivre et la ciboulette. Incorporez-y les blancs en neige et mélangez délicatement.

Faites des quenelles avec ce mélange et déposez-les sur une assiette. Cuisez-les 30 secondes au micro-ondes.

Présentation :

Dans une assiette creuse, versez la soupe de carottes froide et déposez-y une île flottante.

Dégustez sans attendre ...