



VELOUTÉ DE CAROTTES EN CAPPUCCINO

A déguster bien froid

 20 minutes 2 heures et 50 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 300 grammes de carotte, crue
- 1/2 d'oignon, cru
- 1/2 cube de bouillon de volaille, déshydraté (10 g)
- 1 c. à soupe de mascarpone
- 50 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 20 grammes de beurre à 82% MG, doux
- 1 gramme de noix de muscade
- 1 gramme de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré (marin, ignigène ou gemme)
- 1 pincée de poivre
- 150 grammes de spécialité à base de crème légère 8% MG, fluide ou épaisse

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Epluchez, lavez et coupez les carottes en morceaux. Epluchez et hachez l'oignon.
- 2° Faites fondre l'oignon, 5 min sur feu doux, dans une casserole, avec le beurre. Ajoutez les carottes, couvrez d'eau à hauteur. Emiettez le 1/2 bouillon cube dans l'eau, salez, poivrez. Portez à ébullition, laissez cuire 30 min sur le feu moyen.
- 3° Mixez les carottes pour obtenir un velouté, ajoutez le mascarpone, mélangez. Laissez refroidir, versez-le dans des petits verres, placez-les 1h30 au frais.
- 4° 30 min avant de servir, placez les verres au congélateur pour qu'ils soient glacés.
- 5° Fouettez la crème dans le bol. Quand elle commence à prendre, ajoutez le lait, du sel et du poivre. Fouettez encore vivement 4 à 5 min pour l'aérer au maximum sans qu'elle soit en chantilly.
- 6° Déposez la crème sur le velouté dans les verres. Râpez un peu de noix muscade dessus et dégustez.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (159 g)	% AR
ÉNERGIE	70 kcal	110 kcal	6 %
PROTÉINES	2 g	4 g	7 %
GLUCIDES	6 g	10 g	4 %
SUCRES	5 g	8 g	9 %
LIPIDES	10 g	16 g	24 %
ACIDES GRAS SATURÉS	7 g	11 g	53 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	3 g	13 %
SODIUM	413 mg	655 mg	27 %