



## AVEC DES CAROTTES

deux versions

### Ingrédients :

#### version 1

carottes classiques (note1)  
poudre de Perlimpimpin ( voir note 2)  
crème "fleurette"

patates douces ( si on veut)  
sucre rabaya ( voir note 3)  
miel parfumé (acacia ou lavande)

#### version 2

carottes classiques (note1)  
oignon doux gros  
poudre de Perlimpimpin ( voir note 2)  
un peu d'huile d'olives , un bon beurre salé ou un fromage blanc 0% au choix (voir méthode)

patates douces ( si on veut)  
ail et persillade LVC ( au goût)  
bouillon LVC

### Méthode:

Épluchez soigneusement vos carottes . Si elles sont trop différentes de taille recoupez-les pour qu'elles puissent cuire équitablement .

Dès que l'eau bout dans votre cocotte-minute ( ou autre cuit-vapeur) mettez le panier et laissez cuire selon le temps nécessaire pour les avoir tendres mais non écrasées ( des jeunes à peine 10 mn des vieilles jusqu'à 20 mn pour des "vieilles" .

Choisissez plutôt des "jeunes" pour la version 1 et des "vieilles" feront très bien l'affaire en version 2

Égouttez et gardez le "jus" .

Passez vos carottes au mixer et ayez une texture franchement crémeuse ( entre purée et sauce, un genre coulis épais ) . Sachez que la version froide sera un peu plus ferme en refroidissant .



#### version 1

Ajoutez juste le miel et si vous le souhaitez un rien de sucre rabaya ( petit goût de caramel) . Si vous souhaitez consommer ce "velouté" chaud , "mouillez" de la juste quantité de crème pour une consistance qui vous plaît . Si nécessaire vous pouvez ajouter un rien de bouillon de cuisson pour le "rallonger"  
Servez avec une quenelle de Chantilly non sucrée ou un rien de fromage 0% fouetté pour les "ss gras"  
Il vous en reste ??? Mettez au frais et servez demain en coupelle avec du confit d'abricot LVC et un filet de sirop de sureau sur une chouquette de Chantilly : un délicieux dessert et très peu sucré pour les "sans sucre"

#### Version 2

T.S.V.P -->

Plus "classique" un potage velouté avec carottes , oignons et éventuellement patates douces roses mais assaisonnez copieusement pour "relever" avec poudre de Perlimpimpin , piquant LVC . Remplacez la chouquette de chantilly par un fromage blanc frais fouetté avec ail en purée et persillade au goût déposé en quenelle sur la coupelle de potage bouillant De même vous pouvez ajouter ail et huile d'olives ( voir un rien de tapenade ) pour une version "sudiste" ou de beurre salé pour une version plus nantaise... C'est tout autre chose chaque fois ...

### **NOTES TECHNIQUES:**

On peut éventuellement faire cuire au four à ondes (FAO) dans un sac ou une boîte spéciale en plastique les carottes en cas d'urgence . Le reste sans changements

(note 1) toutes les carottes font l'affaire mais comme je vous l'ai indiqué plus haut les petites jeunes sont plus sucrées et donc préférables pour la version "sucrée"

(note 2) Les poudres de Perlimpimpin varieront selon les versions bien sûr :

- pour la version 1 : poudre en mélange sucre ( ou édulcorant) , noix de muscade, cannelle en poudre et un soupçon de piment

- pour la version 2 : poudre d'ail, de céleri branche séché , poivre blanc, estragon , agastache, moutarde blanche séchées, les poudres seront bien mélangées avant d'assaisonner . On peut sans dommage ajouter un rien de poudre de poivron séché grillé

-

(note 3) Le sucre dit rabaya est un sucre brut , non raffiné issu de la canne à sucre et il a un parfum d'herbe caramélisée très net . Son côté un peu "sauvage" ne plaît pas à tout le monde . Vous aimez et n'en trouvez pas ??? Optez pour la vergeoise brune . Un succédané en désespoir de cause ??? Faites réduire au maximum de la bière brune cuite avec du sucre . Dans ce cas gardez un peu de votre "sirop" pour le décor

### **NOTES DIETETIQUES**

Pour les "sans sel" pas de problème : on en a pas mis !

Pour les "sans gluten" là aussi tout va bien , profitez de la chance

Pour les "sans gras" oubliez la crème double dans la version 1, optez pour un yaourt 0% ( certains siphons peuvent même vous les "vaporiser" très léger ... c'est pas mal non plus et forcez sur le miel et optez pour un miel de forêt plus fort en goût qui corsera davantage

Pour les "sans sucre" ?? : c'est plus compliqué car la carotte contient quand même entre 7et 12% de sucre , si vous ajoutez le sucre du miel .... Vous feriez une erreur en en tenant pas compte dans votre calcul journalier . Toutefois, en version 2 ( sans l'oignon ou la patate douce ) ce serait un très petit extra tolérable

En version 1 remplacez donc le sucre par de l'édulcorant et crémez bien avec une bonne Chantilly elle même sucrée au faux sucre . Un filet de notre sirop de sureau LVC et ce sera très bon dans les deux versions chaudes ou froides .D'accord ce n'est pas tout à fait pareil ... mais vous connaissez ma formule :

**ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A**