



Velouté de Carottes à la Mauve

Ingredients

- 3 grosses carottes
- 1 petite assiette de feuilles de mauve
- un peu de lait (si lait végétal, sans ajout d'amidon)
- optionnel : un peu de sel

Instructions

1. Bien rincer les feuilles de mauve et enlever les tiges
2. Eplucher et découper les carottes en petit morceau
3. Mettre à cuire les carottes en recouvrant juste d'eau, feu moyen
4. Quand la fourchette commence de s'enfoncer facilement dans les carottes, mettre à feu doux et ajouter les feuilles de mauve
5. Laisser cuire 10 min, éventuellement 5 min de plus jusqu'à ce qu'il reste peu d'eau (étuvée)
6. Ajouter un peu de lait selon la consistance du velouté désirée et mixer
7. C'est parfait comme cela, avec le sucré des carottes et le velouté et le goût de la mauve. Dégustez chaud.



LA MAUVE : Feuilles possédant 5 à 7 lobes, les feuilles basales comme celle ci-joint sont arrondies alors que les feuilles du haut de la plantes deviennent plus pointues. La feuille n'est pas plate mais en forme de coupe. Sa fleur est violette à 5 pétales striées d'un violet plus p profond.

By Core Line