

*Soupes froides*

Velouté glacé de carottes aux supions



1h10 **15 min** **25 min** **30 min** **186**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le velouté de carottes

500 g **Carotte(s)**
1 litre(s) **Bouillon de volaille**
100 ml **Jus de carotte**
1 **Oignon(s)**
1 c. à café **Cumin (en poudre)**

Ingrédients pour les supions

500 g **Calamar(s)**
1 **Concombre**
0.5 botte(s) **Persil plat**
1 **Gousse(s) d'ail**
1 **Piment d'Espelette**

Étape 1

Préparation du velouté

- 1 Couper les extrémités des carottes, les éplucher et les couper en tronçons.
- 2 Eplucher et émincer l'oignon. Réserver dans un bol.
- 3 Dans une casserole, chauffer un peu d'huile d'olive et faire revenir l'oignon.
- 4 Ajouter ensuite les morceaux de carotte et le cumin.
- 5 Utiliser du cumin en poudre ou le remplacer par des graines de cumin, plus parfumées, à faire légèrement torréfier dans une poêle.
- 6 Ajouter le bouillon de volaille, un peu de gros sel, cuire à petit bouillon pendant environ 20 minutes.
- 7 Vérifier la cuisson des carottes à la pointe du couteau, couper le feu et mixer au mixeur plongeant.
- 8 En cours de mixage, ajouter du jus de carotte et finir de mixer. Rectifier la texture avec le jus de carotte au besoin.
- 9 Transvaser le velouté dans un saladier, posé dans un grand bac d'eau glacée.
- 10 Cuire les carottes dans un bouillon de poule, ou dans un court bouillon, voire simplement à l'eau.

Étape 2

Préparation de la garniture

- 1 Rincer le concombre, couper les extrémités puis tailler des tranches fines dans la longueur avec une mandoline.
- 2 Ne pas utiliser le coeur du concombre, plein de pépins.
- 3 Réserver les tranches dans un bol.
- 4 Effeuille et ciseler le persil. Réserver.
- 5 Eplucher et dégermer l'ail, puis l'écraser avec le plat du couteau et l'émincer finement. Réserver.
- 6 Sortir les soupions du réfrigérateur, les rincer sous l'eau froide.
- 7 Réserver les têtes et couper les corps en morceaux pas trop petits.
- 8 Faire chauffer une poêle sur feu vif et y verser de l'huile d'olive.
- 9 Poivrer et saler les têtes et les morceaux de soupions, ajouter un peu de piment d'Espelette.
- 10 Saisir les soupions dans l'huile bien chaude, environ une minute.
- 11 Baisser le feu, ajouter un quart de l'ail et remuer sans cesse avec une cuillère en bois.
- 12 Ajouter le persil frais, cuire quelques secondes et couper le feu.

Étape 3

Dressage

- 1 Verser le velouté froid dans une assiette creuse.
- 2 Faire un rouleau un peu large avec une tranche de concombre, le déposer sur la tranche dans le velouté.
- 3 Remplir le concombre de soupions poêlés.
- 4 Décorer de quelques feuilles de persil et d'un filet d'huile d'olive.