

Soupes chaudes

Velouté de carottes au lait de coco


35 min 10 min 25 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

281

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Velouté

650 g **Carotte(s)**
75 cl **Eau**
2 **Oignon(s) nouveau(x)**
1 c. à café **Coriandre en poudre**
1 c. à café **Cumin (en poudre)**
1 c. à café **Bâton de cannelle**
20 cl **Lait de coco**
8 **Noix de Saint-Jacques**
1 **Huile d'olive**
1 **Noix de coco rapée**
30 g **Beurre**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Dressage

1 **Bâton de cannelle**

Étape 1

Préparation des ingrédients

- 1 Eplucher et couper les carottes en rondelles. Réserver.
- 2 Séparer le vert du blanc des oignons nouveaux, couper les bulbes en quatre.
- 3 Dans une casserole, verser les carottes et l'eau, porter à ébullition. Lorsque l'eau bout, baisser le feu et laisser cuire 20 minutes.
- 4 Vérifier la cuisson des carottes à la pointe du couteau, qui doit s'enfoncer facilement. Retirer du feu.

Étape 2

Mixage du velouté

- 1 Verser les carottes avec leur eau de cuisson dans le blender. Ajouter les oignons, la coriandre, le cumin et la cannelle, puis le lait de coco.
- 2 Mixer jusqu'à obtenir un liquide homogène. Assaisonner de poivre puis de sel, mixer à nouveau.

Étape 3

Préparation des noix de Saint Jacques

Badigeonner les noix de Saint Jacques avec de l'huile

- 1 d'olive. Saler et poivrer chaque face.
- 2 Les passer dans un ramequin de noix de coco râpée et bien les enrober en appuyant.
- 3 Dans une poêle, faire chauffer du beurre et de l'huile.
- 4 Quand le beurre est fondu et crépite un peu, poêler les Saint Jacques à feu vif, environ 3 minutes de chaque côté.
- 5 Réserver les noix de Saint Jacques dorées dans une assiette.

Étape 4

Dressage

- 1 Verser le velouté dans des petits verres ou des bols.
- 2 Réaliser des petites brochettes avec les Saint Jacques, déposer les pics en travers des verres.
- 3 Décorer le plat de service de quelques pincées d'épices et de bâtons de cannelle.