



Velouté de carotte et panais

recette La Fourchette Crue

Ingrédients : pour 2 personnes



3 carottes
1 panais
35 g de cajou
1 càs de miso
1 càs de levure maltée
Sel de Guérande, poivre, piment
Eau chaude

Garnitures : Graines de courge, tournesol, sésame.
Persil ou coriandre

Ustensiles :

Blender

Comment procéder :

Epluchez les carottes et le panais. Coupez-les en cubes.
Mettre le tout dans le blender et versez l'eau chaude progressivement jusqu'à obtention de la consistance désirée (plus ou moins épaisse)

Dressage :

Versez dans une assiette creuse et décorez avec des graines de courge, de tournesol et/ou graines de sésame ainsi que du persil ou coriandre.

Notes personnelles :



Suivez-moi sur Insta et Facebook : @lafourchettecru

La Fourchette Crue