

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Poulet et son velouté de carottes au cumin



Imprimer
Commenter

Préparation: **5**

Ingrédients

2

- 2 blancs de poulet
- 3 carottes
- 4 pommes de terre (de la taille d'un oeuf)
- 1 pincée de cumin
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 pincée de poivre et de fleur de sel

1. Faites cuire les blancs de poulet à la poêle dans un filet d'huile d'olive à feu moyen jusqu'à ce qu'ils dorent des deux côtés. Puis baissez le feu et couvrez jusqu'à ce qu'ils soient cuits à coeur.
2. Pendant ce temps-là remplissez le vitaliseur au tiers d'eau et portez-la à ébullition.
3. Puis lavez, pelez et découpez grossièrement en rondelles les carottes et pommes de terre. Faites-les cuire 15 minutes en les déposant sur le tamis du vitaliseur.
4. Il ne vous reste plus qu'à les mixer avec 1 verre d'eau au blender. Salez, poivrez et ajoutez une pincée de cumin. C'est prêt.
5. Note : et pour ceux qui digèrent un peu de lactose de temps en temps, une noisette de beurre apportera une belle touche d'onctuosité.
6. (Le beurre, contrairement à la crème fraîche, contient très peu de lactose.)

Onctuosité et légèreté.

Vous allez aussi aimer ...

[Soufflés au chocolat](#)

[Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes](#)

[Wok d'asperges au gingembre](#)

[Victoria sponge cake aux fraises](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[+33 \(4\) 94 01 22 61](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Notre histoire](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[Facebook](#)

[Pinterest](#)

[Instagram](#)

