

Velouté de courgette

et carotte au kiri

Version Thermomix



Le velouté prêt à servir

TYPE	RENDMENT	PRÉP.	CUISSON
Soupes	2 L (8 portions)	10 min	25 min
DIFFICULTÉ	COÛT	MATÉRIEL	CONSERVATION
● ● ●	€ € €	Thermomix ou robot	5 j. au frais · 1 an congelé

Ingédients

- 150 g d'oignon, coupé en quatre
- 3 gousses d'ail entières (facultatif)
- 10 g d'huile d'olive
- 300 g de carottes en dés
- 900 g de courgettes en dés
- 500 g d'eau
- 1 cube de bouillon de bœuf
- 1 cube de bouillon de légumes (ou 1 c. à café bombée en poudre)
- 2 pincées de sel
- 2 pincées de poivre moulu
- 3 portions de Kiri

Préparation

- 1 Éplucher l'oignon et le couper en quatre. Éplucher les gousses d'ail.
- 2 Éplucher les carottes et les couper en dés. Laver les courgettes, retirer les extrémités et les couper en dés.
- 3 Mettre l'oignon et l'ail dans le bol, puis hacher **3 sec / vit. 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- 4 Ajouter l'huile d'olive et faire rissoler **3 min / 100 °C / vit. 2**.
- 5 Ajouter les carottes, les courgettes, l'eau, les cubes de bouillon, le sel et le poivre, puis cuire **25 min / 100 °C / vit. 2**. (voir photos a et b)
- 6 Ajouter le fromage et mixer **1 min / vit. 8-10**, en augmentant progressivement la vitesse. Transvaser dans une soupière et servir sans tarder. (voir photo c)



Astuces et variantes

Ce velouté se congèle très bien, je le congèle régulièrement.

Au réchauffage après congélation, lui donner un bon coup de fouet : sinon tout ne se remélange pas et il perd son onctuosité.

En images



a : Les légumes dans le bol avant cuisson



b : Après les 25 minutes de cuisson



c : Le fromage ajouté avant le mixage

Mes notes

