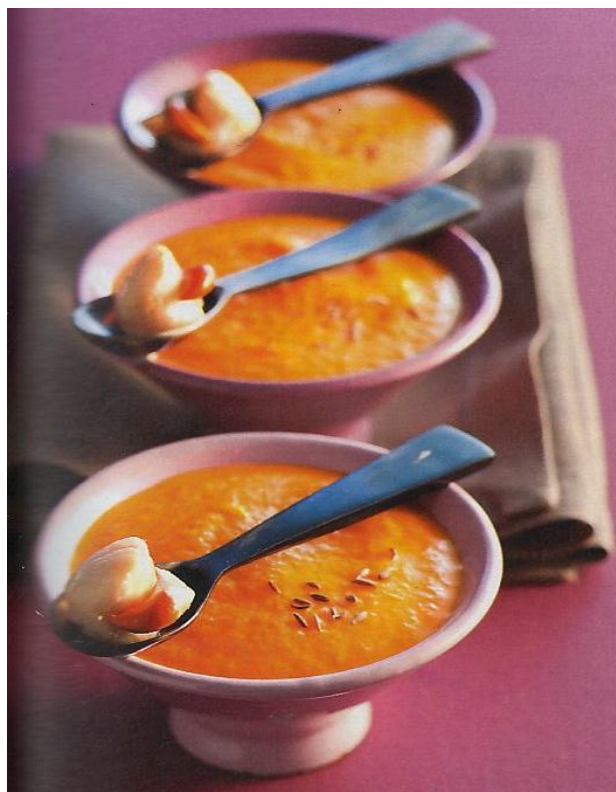


Crème de carottes aux pétoncles et au cumin



FACILE ET BON MARCHÉ

PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 25 MIN

POUR 6 PERSONNES

6 belles carottes • 18 pétoncles
en coque • 3 cuil. à soupe de
crème épaisse • 2 tablettes de
bouillon de légumes • 30 g de
beurre • 1 cuil. à soupe d'huile
d'olive • 1 cuil. à soupe rase de
cumin en poudre • 1 cuil. à café
de graines de cumin • sel • fleur
de sel • poivre

DEMANDEZ à votre poissonnier de décoquiller les pétoncles. Rincez et épongez-les. Réservez au frais. Pelez les carottes, coupez-les en rondelles.

DANS UN FAITOUT, faites chauffer l'huile et mettez-y les carottes à

revenir quelques minutes en remuant. Versez ensuite 1,5 litre d'eau chaude et ajoutez les tablettes de bouillon. Laissez cuire à petit feu 20 à 25 min.

MIXEZ le contenu du faitout (au blender ou au mixeur-plongeant), ajoutez la crème, le cumin en poudre, salez et poivrez. Remettez sur feu doux.

FAITES CHAUFFER le beurre dans une poêle et mettez-y les noix de pétoncle à saisir 30 secondes sur chaque face.

RÉPARTISSEZ les pétoncles dans 6 assiettes creuses. Versez par-dessus la crème de carottes bien chaude. Saupoudrez de graines de cumin et de fleur de sel. Servez aussitôt.

NOTRE BON ACCORD : un reuilly blanc (Vallée de la Loire).