



Velouté épais de jeunes carottes et leurs fanes en condiment au gomasio

Par Amandine Geers

Ingrédients :

- 6 belles carottes bien fraîches et leurs fanes
- 1 gousse d'ail
- 3 c. à soupe de gomasio

Coupez les fanes de carottes. Brossez les carottes avec une brosse à légumes et épluchez la gousse d'ail. Coupez les carottes en rondelles et les cuire à la vapeur avec la gousse d'ail avec $\frac{3}{4}$ litre d'eau salée dans le bas du cuit vapeur. Pendant ce temps, débarrassez-vous des grosses tiges des fanes pour ne conserver que les feuilles. Mettez-les dans une poêle à sec et faites sécher doucement en remuant de temps en temps. Une fois séchées, mettez ces fanes dans un bol et ajoutez le gomasio. Mélangez le tout du bout des doigts afin d'obtenir un condiment relativement fin. Mixez les carottes en ajoutant l'eau de cuisson vapeur petit à petit pour obtenir un velouté épais. Servez le velouté parsemé du condiment.



Crédit photos : Olivier Degorce