



La **recette** de la semaine

Recette

[Retour à la liste](#)

Cappuccino de carottes

Avec [nonnapapera](#)  [Le blog de nonnapapera](#)



Temps de préparation : 10 minutes

Difficulté : 1/10

Les ingrédients

Legume	3	Carottes
Condiment	1/2	Gingembre moulu
Condiment	0.20	Lait écrémé
Condiment	0.01	Jus d'orange
Condiment	0.10	Safran
Condiment	0.20	Crème fraîche liquide

La préparation

Faites cuire les carottes à la vapeur pendant 30 minutes environ (le temps de cuisson dépendra de la taille des carottes). Coupez-les en rondelles et mixez-les dans un blender avec une pincée de gingembre moulu, une cuillère à soupe de jus d'orange et une pincée de sel. Ajoutez le lait écrémé nécessaire afin d'obtenir une crème lisse et homogène.

Préparez la chantilly au safran : delayez le safran dans un peu de crème fraîche, puis mettez le tout dans un siphon avec le reste de crème. Ajoutez une cartouche de gaz et secouez bien.

Réchauffez la crème de carottes, puis disposez-la dans 2 tasses. Ajoutez la chantilly au safran et décorez avec un peu de menthe fraîche.

 <http://cuisinestudio.tv/recette/cappuccino-de-car>

Cette recette a été réalisée avec un **blender**



[En savoir +](#) sur ce produit qui nous aide à mieux cuisiner 