

Duo gourmand carotte & caroube dans une mousseline

Le ciel d'été est **gris**, la pluie tombe.
Certes, ce n'est pas un temps d'été...
Se lamenter, râler, rouspéter contre la météo n'y changera rien.

Autant apprendre à voir & **savourer des plaisirs simples**.
Comme, entendre la pluie tomber au petit matin, tandis que l'on est bien au chaud, emmitouflée dans sa couette.
Le plaisir peut aussi passer par la **cuisine**, en préparant des plats réconfortants à souhait. Comme cette mousseline.

J'entend parler de la **caroube** depuis près de 2 ans, mais je n'en avais jamais acheté, ni goûté, pour la bonne raison qu'elle est bien souvent considérée comme un **substitut du cacao**.

Et, n'aimant pas le chocolat (sauf à petite dose & cru)... Je n'étais pas particulièrement attirée.

Mais, à force d'en entendre parler, ma curiosité de gourmande a fini par l'emporter & j'ai fini par acheter un petit paquet.

Aussitôt goûtée, aussitôt adoptée.

Et personnellement, je trouve que ça ne ressemble pas du tout au chocolat.

Le seul point commun serait l'**aspect « cocoon » & chaud**, à même titre que la cannelle ou la vanille.

Pour moi, la ressemblance s'arrête là.

D'où je sors cette recette ?

De mon imagination... Je l'ai fait un peu au hasard, en suivant mon instinct.

Ingrédients : (pour 1 personne)

- 2 grandes carottes ou 3 moyennes
- 1 cas rase de purée d'amande blanche
- 70 ml de lait de riz
- 2 cac bien bombée de caroube

Préparation :

1. Lavez & brossez les carottes. Découpez les 2 extrémités.
2. Découpez les carottes en rondelles larges.
3. Mettez vos les carottes à cuire dans un faitout, recouvrez les d'eau. Faites cuire environ 10 min, à couvert, à feu doux.
Si vous avez un blender assez puissant : faites simplement réchauffer les carottes (mettez les dans le faitout, recouvrez les d'eau, et mettez le feu moyen. Au bout de 5 min, éteignez). En ne les cuisant pas, l'index glycémique des carottes restera bas.
4. Dans un blender : versez la purée d'amande blanche, le lait de riz & la caroube.
5. Une fois les carottes cuites, égouttez-les, et versez les dans le blender.
6. Mixer... déguster.

Comment dire ?

... Un gros **coup de coeur**, tout simplement.

Besoin de douceur, de réconfort, de délicatesse.

Il y a de grandes chances que mêmes les gourmands qui d'habitude, ne sont pas fana de soupe, aimeront celle-ci.

Le **goût** est surprenant & gourmand.

Le mélange de la **carotte** & de la **caroube** est un **mariage réussi** qui apporte beaucoup de **réconfort**.

On ne sent ni la purée d'amande blanche, ni le lait de riz, mais leur présence permet d'obtenir une texture **moelleuse** qui ne fait que renforcer le côté cocoon de cette mousseline.

