

Mousseline de carottes doudou

J'aime pas les carottes.

Crués : râpées, ou en batonnets : j'aime pas.

Cuites, seules : j'aime pas. Noyées dans un couscous... Ca passe.

Bref, les carottes & moi, c'est pas l'amour fou.

Ca, c'était *avant que la magie de Valérie Cupillard n'opère*.

Souvenez-vous... Je vous ai déjà parlé quelques fois de cette cuisinière santé qui est mon modèle, en cuisine.

Elle arrive à faire des platssanté, simples, nécessitant peu d'ingrédients, et... gourmands. Bref : tout ce que j'aime.

Dans [Bio, bon & gourmand](#), elle propose une liste d'ingrédients se mariant bien avec les carottes, sous forme de purée et/ou soupes. La purée de noix de cajou en fait partie.

Cette recette de mousseline de carottes est on-ne-peut-plus-simple.

Tellement simple, que j'étais quasi-persuadée que je n'aimerai pas. Comment l'ajout d'un seul ingrédient peut-il transformer à ce point un légume que l'on n'a jamais aimé ?

Cependant, cette Valérie Cupillard m'a déjà étonnée plus d'une fois.

J'ai donc voulu tenter l'expérience...

Si j'ai regretté ? ... Loin de là...



Cette recette fait désormais partie, très officiellement, des **recettes préférées de Mély**:

- **ultra simple**

- **nécessitant que 2 ingrédients (!!!)**

- **peu chère**

- **rapide**

- **délicieuse...**

- **très douce, avec un côté « cocoon », doudou...**

- **santé**

Que demander de plus ?

Ha... si... Cette recette nécessite un bon blender, assez puissant. J'avoue.

Vous la voulez ?

Sûrs, sûrs ?

Allez, zou, la recette **mousseline doudou** qui donne un **bon teint** & qui rend les **papilles heureuses** :

Ingrédients : (pour 1 personne)

- 2 carottes moyennes
- 1 cas bien bombée de purée de noix de cajou

Préparation :

1. Lavez & brossez les carottes. Découpez les 2 extrémités.
2. Découpez-les en rondelles assez grosses.
3. Mettez-les dans 1 faitout à fond épais, & faites les cuire avec 1 petit fond d'eau, à feu doux, pendant environ 15 min.
(plus le feu est doux et moins longue est la cuisson, et plus vous garderez intacte les vitamines, minéraux, ...)
4. Dans un blender, versez la purée de noix de cajou + vos rondelles de carottes (*en gardant le bouillon à part*).
5. Mixer.
6. Ajoutez le bouillon afin d'obtenir la texture souhaitée (*plus on mets de liquide, plus la mousseline sera liquide*).

Voilà.

Simplissime, non ?

J'aime me la préparer le soir, pour me reconforter après 1 journée bien froide.

Et, je la déguste accompagnée de pain bio fait maison, avec mon envie du moment (fromage de chèvre ou brebis, oeufs coque, ...).