



anou <http://cuisine-plaisirs.wifeo.com/>

. Velouté de carottes au tapioca .



Ingrédients pour 1 personne :

- 1/2 oignon
- 2 c.à.s 1/2 de tapioca
- 300 g de carottes
- 500 ml d'eau
- Beurre
- Cumin, coriandre
- Sel, poivre

- *Peler et émincer finement l'oignon et faire revenir à feu très doux dans une cocotte*
- *... avec un peu de beurre pendant 5 à 10 minutes*
- *Ajouter 200 g de carottes pelées et découpées en petits dés, assaisonner de cumin*
- *Verser l'eau sur les carottes puis porter à ébullition, laisser cuire 15 minutes*
- *Hors du feu, réserver 2 c.à.s de dés de carottes, mixer le reste*
- *Porter à nouveau à ébullition et ajouter 2 c.à.s 1/2 de tapioca en pluie fine tout en remuant*
- *Laisser cuire 7 minutes puis ajouter les dés de carottes réservées*
- *Hors du feu, ajouter 1 c.à.c de coriandre*
- *Délayer de crème liquide ou d'un peu de lait selon la texture voulue*

Astuce : Le tapioca se retrouve également sous l'appellation fécule de manioc

