

LA PURÉE *de carotte*

*L'onctuosité parfaite d'une purée crémeuse, la vivacité intacte et le parfum puissant des carottes crues...
en moins de cinq minutes.*



Le temps de préparation:

Moins de cinq minutes

Le matériel:

- Un **blender** puissant
- Une excellent couteau

Les ingrédients :

La purée toute simple

- 2 T de **carotte** coupée en morceaux
- 1 T de **noix de cajou**
- 1 T d'**eau** bouillante (pour une purée chaude... mais crue !)
- ½ CàC de **sel** ou de l'**eau de mer**

À la dernière minute

- 1 goutte d'huile essentielle de **cumin** ou une demi-cuillère à café de poudre de cumin
- 1 goutte d'huile essentielle de **poivre noir** ou une grosse pincée de poivre noir moulu finement
- Une pointe de **piment de Cayenne**
- Une goutte d'huile essentielle de **mandarine** ou quelques zestes ou du jus de mandarine à la place de l'eau.

LA PRÉPARATION

Tous les ingrédients se jettent dans la cuve d'un blender puissant pour être broyés en une purée veloutée... Très veloutée et assez épaisse dans un premier temps. L'eau se rajoute petit à petit pour ne pas tapisser les parois du blender et permettre un broyage parfait.

Les gouttes d'huiles essentielles se rajoutent à la dernière minute, avec parcimonie pendant les derniers tours de blender car elles n'aiment pas être trop chahutées dans le robot.

LA NOTE DE DÉGUSTATION

Le parfum des carottes explose en bouche avec des goûts d'enfance acidulés. La présence de la noix de cajou crémeuse prolonge le parfum puissant de la carotte crue.

Le velouté de la soupe doit sa perfection à la puissance du blender. Insuffisamment mixée et d'une texture même légèrement granuleuse, elle perd beaucoup de son intérêt.

Une goutte d'huile essentielle d'orange ou de mandarine lui apporte une fraîcheur à la fois tendre et discrète et met en valeur les notes déjà présentes dans la carotte. Un je ne sais quoi qui surprend les papilles déjà émoustillées par le poivre noir, le cumin et le poivre de Cayenne... un peu comme si les notes mutines de mandarine allaient sauter sur les genoux des épices puissantes et sérieuses pour les emmener une octave plus haut.

AVEC LES THÉS ET LES INFUSIONS

Avec un thé **Jasbire 215** récolte de printemps, l'accord est superbe. Le profil floral, végétal et finement zesté de ce thé blanc se marie parfaitement avec la carotte et la met en valeur. La fine astringence que le thé développe en fin de bouche bouscule les notes plus sucrées de la carotte pour renforcer et prolonger son parfum.

Les notes légèrement épicées des arômes de curry, de coriandre et de cumin du **Bouillon Indien** de Chic des Plantes s'accorderont merveilleusement avec la Purée de Carotte.



Marie Gophie L
NatuRawChef®