



## Velouté de Carottes au Lait de Coco et pointe de Cumin

500 grammes de carottes  
1 échalote  
20 cl de lait de coco  
Huile d'olive  
½ bouillon cube de légumes  
Sel et poivre, laurier  
2 pincées de cumin

www.narbonne.halles.fr



## VELOUTE de Potimarrons, Châtaignes, Noix et Fromage blanc

1 potimarron de 1 kilo environ  
1 gros oignon  
5 châtaignes + 5 noix  
1 petit pot de fromage blanc  
½ bouillon cube de légumes  
Sel et poivre,  
laurier, Huile d'olive

www.narbonne.halles.fr



## Velouté de Topinambours au Curry

500gr de topinambours  
2 c. à soupe d'huile d'olive  
1 oignon  
1 c. à café de miel de Narbonne  
1 c. à café de curry  
1/2 litre de bouillon de volaille  
20cl de crème liquide  
Sel et poivre

www.narbonne.halles.fr

### La Recette

- 1/ Laver, éplucher et couper les carottes en rondelles
- 2/ Eplucher l'échalote et l'émincer.
- 3/ Faire suer l'échalote dans une casserole avec l'huile d'olive puis ajouter les carottes et le cumin. Faire revenir l'ensemble 5 minutes environ.
- 4/ Diluer le ½ cube de légumes dans 70 cl d'eau bouillante.
- 5/ Verser le bouillon sur les carottes, saler, poivrer au goût et mettre la feuille de laurier. Porter à ébullition.
- 6/ Ajouter le lait de coco et laisser mijoter 30 minutes à feu doux.
- 7/ Retirer du feu et mixer le tout en ayant au préalable enlevé la feuille de laurier.

www.narbonne.halles.fr

### La Recette

- 1/ Couper le potimarron en deux et épépiner
- 2/ Découper le en petits morceaux
- 3/ Peler l'oignon et l'émincer
- 4/ Mettre un peu d'huile d'olive dans une cocotte et faire revenir l'oignon
- 5/ Dès que l'oignon est doré, verser les morceaux de potimarron, les noix émondées et les châtaignes.
- 6/ Faire revenir 5 minutes.
- 7/ Faire chauffer 70 cl d'eau, y déposer le demi bouillon cube et remuer.
- 8/ Verser le bouillon dans la cocotte saler poivrer et déposer la feuille de laurier
- 9/ Couvrir et laisser mijoter 20 min.
- 10/ Retirer la feuille de laurier, verser dans un mixer, ajouter le fromage blanc et mixer jusqu'à obtenir un liquide épais et homogène. Disposer à votre goût.

www.narbonne.halles.fr

### La Recette

- 1/ Lavez les topinambours sans les peler, puis coupez-les en petits tronçons.
- 2/ Chauffez l'huile dans une cocotte et faites revenir les oignons émincés.
- 3/ Ajoutez les topinambours, faites-les suer 2 minutes, puis, ajoutez le miel et le curry.
- 4/ Mouillez avec le bouillon, portez à ébullition et versez la crème liquide.
- 5/ Laissez cuire à frémissement environ 30 minutes. (ou 10 min en autocuiseur)
- 6/ Rectifiez l'assaisonnement puis servez.

www.narbonne.halles.fr