

VELOUTE DE CAROTTES AU TAHINI



Ingrédients

1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 ½ oignon
400 gr de carottes
50 cl d'eau
1 gousse d'ail écrasée
½ cuillère à café de sel
¼ cuillère à café de poivre
¼ cuillère à café de cumin
2 cuillères à soupe de tahini
graines de sésame

Préparation

1. Dans une casserole, faire revenir l'oignon haché dans l'huile d'olive. Quand il devient translucide, ajouter les carottes préalablement épluchées et coupées en rondelles. Faire revenir deux minutes, le temps que les carottes se colorent.
2. Ajouter l'eau et les épices. Couvrir et laisser mijoter une vingtaines de minutes (jusqu'à ce que les carottes soient tendres).
3. Dans un blender, mixer la soupe avec le tahini. Laisser refroidir et mettre au frais
4. Au moment de servir, soupoudrer le velouté avec un peu de sésame.