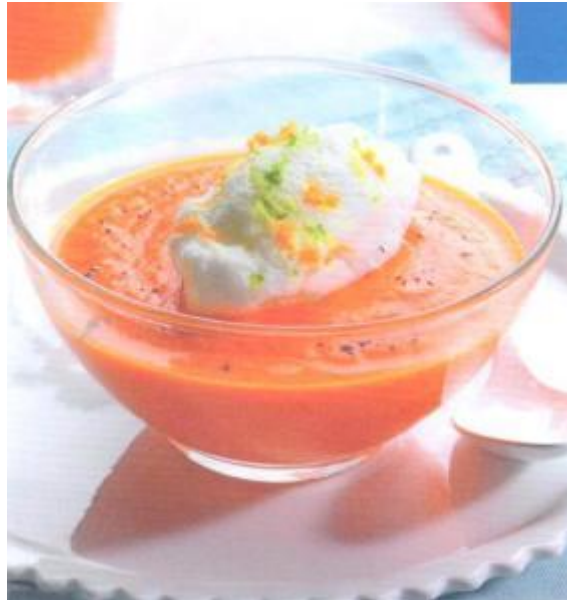


## Velouté de carotte, île flottante

---



---

Préparation : 15 min - Cuisson 25 min - Pour 4 personnes - Economique

---

**500 g de carottes - 30 cl de crème liquide - 1 gousse de vanille - 2 blancs d'œufs - 4 pincées de sucre - Zeste et jus de 1/2 citron vert - Zeste de 1/2 orange - Sel et poivre**

---

**Lavez**, épluchez, émincez les carottes. Dans une casserole, couvrez-les d'eau et, sous le couvercle, portez à frémissement. Faites-les cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres (15 min environ).

**Ajoutez** la crème et les graines de vanille (fendue et grattée), mélangez bien. Poursuivez la cuisson 5 min sur feu moyen. Mixez finement tous les ingrédients avec le jus de cuisson. Salez.

**Portez** 1 l d'eau à frémissement dans une grande casserole.

**Montez** les blancs d'œufs avec quelques gouttes de jus de citron vert. Lorsqu'ils sont mousseux, incorporez le sucre sans cessez de fouetter. Arrêtez de battre quand ils sont bien fermes.

**Formez** des quenelles de blancs d'œufs à l'aide de 2 cuillères à soupe. Déposez-les dans l'eau frémissante et laissez cuire 1 min, en les arrosant d'eau chaude.

**Répartissez** le velouté da carotte tiède dans des assiettes creuses ou des bols. Poivrez, posez dessus les îles flottantes, saupoudrez de zestes d'orange et de citron, déguster sans attendre.