

Potage de carottes à la crème et au miel

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 600 g de carottes
- 1 gros oignon
- 8 dl de bouillon de légumes (2 cubes dissous dans 8 dl d'eau chaude)
- 1 dl de crème fraîche allégée
- 1 c. soupe de beurre
- 4 c. à café de miel liquide
- 3 c. à café de jus de citron
- quelques branches de persil frais
- sel
- poivre noir

• Préparation

- Emincer finement l'oignon.
- Couper les carottes en morceaux.
- Hacher finement le persil.

• Cuisson

- Faire fondre 1 c. à soupe de beurre dans une casserole et y faire revenir l'oignon finement émincé quelques instants. Ajouter les morceaux de carottes et mélanger bien.
- Verser le bouillon de légumes et laisser bouillir pendant 30 minutes à feu doux. Mixer le potage très finement. Si nécessaire allonger d'un peu plus de bouillon.
- Ajouter la crème fraîche allégée et le miel liquide, mélanger bien et laisser encore sur le feu pendant 2 à 3 minutes. Attention, ne pas laisser bouillir.
- Assaisonner de jus de citron, de sel et de poivre noir fraîchement moulu.

• Présentation

- Décorer de persil haché et servir avec du pain complet.

