



Visuel d'illustration créé par IA, non contractuel

FICHE RECETTE

Crème de carottes

Une crème douce et veloutée où la carotte révèle sa saveur légèrement sucrée. La pomme de terre apporte du corps, tandis qu'une touche de crème adoucit l'ensemble. Simple, lumineuse et réconfortante, elle se déguste bien chaude en entrée ou pour un repas léger.

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 800 g de carottes, poids épluché
- 150 g de pomme de terre épluchée
- 1 oignon (env. 120 g net)
- 1 gousse d'ail (env. 5 g)
- 20 g de beurre doux
- 750 ml de bouillon de légumes peu salé
- Jusqu'à 150 ml de bouillon en plus, si nécessaire
- 100 ml de crème liquide entière (30 % MG)
- 1 petite pincée de noix de muscade moulue
- 1 à 2 pincées de sel, à ajuster
- 2 tours de moulin à poivre
- 6 g de persil plat frais

Informations pratiques

Portions : 4 bols généreux

Préparation active : Env. 20 min*

Cuisson : 30 à 35 min

Repos : Aucun

Durée totale : Env. 50 min

Difficulté / coût : Facile / économique

Saison : Toute l'année

Matériel : Casserole de 3 l avec couvercle ; mixeur plongeant

* Une partie des gestes se fait pendant la cuisson. Temps estimés.

Préparation

- 1 Préparez les légumes.** Lavez et épluchez les carottes et la pomme de terre. Taillez les carottes en rondelles d'environ 1 cm et la pomme de terre en dés de 1,5 cm. Émincez l'oignon et hachez l'ail.
- 2 Faites suer l'oignon.** Faites fondre le beurre à feu moyen-doux. Ajoutez l'oignon et cuisez 5 min en remuant, sans coloration. Ajoutez l'ail et poursuivez 1 min.
- 3 Ajoutez les légumes.** Incorporez les carottes et la pomme de terre. Mélangez 2 min pour les enrober de beurre.
- 4 Laissez mijoter.** Versez 750 ml de bouillon. Portez à frémissement à feu moyen-vif, puis baissez le feu. Couvrez partiellement et cuisez 20 à 25 min à petits frémissements : les légumes doivent s'écraser facilement.
- 5 Mixez finement.** Retirez la casserole du feu. Mixez en gardant la tête du mixeur immergée. Si nécessaire, ajoutez progressivement jusqu'à 150 ml de bouillon : la crème doit être lisse, souple et nappante.
- 6 Apportez l'onctuosité.** Incorporez 80 ml de crème, la muscade et le poivre. Goûtez avant de saler. Réchauffez 2 à 3 min à feu doux, en remuant, sans forte ébullition.
- 7 Servez.** Répartissez dans quatre bols chauds. Avec les 20 ml de crème restants, tracez un fin filet sur chaque portion. Parsemez de persil plat finement ciselé et servez aussitôt.

CRÈME DE CAROTTES

Conseils & accords

Pour accompagner la recette et adapter les saveurs à votre table.

Accompagnements

Cette crème se suffit à elle-même en entrée. Pour un repas léger, accompagnez-la d'une tranche de pain de campagne grillée : sa croûte apporte un contraste croquant.

Une tartine gratinée avec un fromage fermier doux apporte une note salée qui équilibre la douceur naturelle de la carotte. Servez-la à part pour conserver la texture lisse de la soupe.

Vins et boissons

Blanc sec hainuyer ou belge : privilégiez un vin frais, souple et peu boisé, avec une acidité modérée qui accompagne la douceur de la carotte sans la durcir.

Chenin sec ou pinot gris sec : leur fruité et leur rondeur s'accordent bien avec la texture crémeuse.

Sans alcool : une eau pétillante peu minéralisée ou une infusion froide légère au gingembre apporte de la fraîcheur.

Ces accords sont des suggestions.

Variantes

Version au gingembre.

Ajoutez 8 à 10 g de gingembre frais pelé et râpé avec l'ail. La soupe gagne une note vive et légèrement piquante ; les autres quantités restent inchangées.

Version au cumin.

Ajoutez 1/2 c. à café de cumin moulu avec l'ail et remuez 30 secondes avant les légumes. Le profil devient plus chaud et épicé ; cette variante s'écarte de la version de base.

Version végétale.

Remplacez le beurre par 15 ml d'huile de colza ou d'olive douce et la crème par 100 ml de préparation végétale non sucrée. La texture reste onctueuse, avec une saveur moins lactée.

Astuces & dressage

Si la crème est trop épaisse, détendez-la avec un peu de bouillon chaud. Si elle est trop liquide, faites-la réduire quelques minutes à découvert avant d'ajouter la crème.

Pour une texture très fine, mixez suffisamment longtemps sans incorporer trop d'air. Évitez une forte ébullition après l'ajout de la crème.

Servez bien chaud dans des bols clairs, sans les remplir à ras bord. Gardez le filet de crème fin et le persil discret afin que la couleur orange reste dominante.

Conservation

Refroidissez rapidement les restes dans de petits récipients propres et peu profonds, puis couvrez et réfrigérez à 4 °C maximum dans les 2 heures après cuisson. Consommez dans les 48 heures. Réchauffez seulement la quantité nécessaire, une seule fois, jusqu'à ce que la crème soit bien chaude à cœur, en remuant.

Des produits proches de chez vous

Privilégiez, selon la disponibilité, les carottes et autres légumes d'un maraîcher hainuyer ainsi que les produits laitiers d'une ferme locale. Vérifiez l'origine lors de l'achat.