

DOUCEUR DE CAROTTES ET ECHALOTES

Cette crème onctueuse et facile à déglutir, combat les lésions cutanées grâce à la carotte (également conseillé, quand elle est cuite, en cas de diarrhée). Le thym apaise les troubles digestifs. Un régal !

Image not found
[https://vite-fait-bienfaits.fr/static/recipes/22/thumbnails/Crème carottes échalotes.jpg](https://vite-fait-bienfaits.fr/static/recipes/22/thumbnails/Crème%20carottes%20échalotes.jpg)

Temps de préparation : 15 min - Temps de cuisson : 30 min - Temps de repos : 0 min

Ingrédients (4 personnes)

- 10 carottes moyennes
- 2 échalotes moyennes
- 6 c. à s. de crème fraîche
- 4 pincées de thym frais
- 2 pincées de persil haché
- sel & poivre

Préparation

Eplucher les carottes et les couper en rondelles.

Emincer les échalotes.

Placer les carottes et les échalotes dans une casserole et les recouvrir d'eau froide. Ajouter le thym et le persil. Porter à ébullition et les faire cuire une vingtaine de minutes à partir des premiers bouillons.

Verser les carottes et les échalotes dans le bol du mixeur avec un peu de jus de cuisson. Mixer jusqu'à obtenir une texture onctueuse. Saler et poivrer.

Ajouter la crème et une pincée de thym.

Servir chaud, tiède ou même froid !