

# Purée de carottes au cumin

0

Par Cathy B.

Gourmet expert

Conseillère Guy Demarle

Préparation :		23 min
Cuisson :		20 min
Coût :		1
Difficulté :		1
Nombre de personnes :	2	

[signaler un problème](#)

## INGREDIENTS

### Pour la purée de carottes

500 g de carottes en rondelles surgelées 200 g d'eau 2 c. à s. de faux bouillon de poule déshydraté (Végétarien) 40 g de flocons de pommes de terre  
5 tours de moulin à poivre 5 baies 2 c. à c. de rases de cumin moulu 30 g de margarine (ou beurre)

### A savoir

## PRÉPARATION

	Accessoires	Durées	°C	Vitesse	Turbo ou pétrissage
<b>POUR LA PURÉE DE CAROTTES</b>					
Dans le bol, mixer les carottes et l'eau (2 verres doseur) par 2 tours - fonction Turbo.					2T
Ajouter le faux bouillon de poule déshydraté(Végétarien)(ma recette sur le club). Cuire 20 minutes - 110°C - vitesse 2.		20 min	110 °C	2	
Mélanger 1 minute - vitesse 5.		1 min		5	
Ajouter les flocons de pommes de terre (1 verre doseur), le poivre, le cumin moulu et la margarine ou beurre. Mélanger 2 minutes - vitesse 5 en raclant les bords à l'aide de la spatule.		2 min		5	
Lisser par 9 tours - fonction Turbo					9T
Racler les bords à la spatule avant de mixer à nouveau par 3 tours - fonction Turbo.					3T

### A SAVOIR

Cette purée a des vertus naturelles inattendues, elle est aussi idéale en cas de "diarrhées passagères" (en supprimant la margarine ou beurre). La carotte, la levure de bière (contenue dans le faux bouillon) sont des anti-diarrhée naturels, rapides et efficaces. Le cumin a des propriétés antispasmodiques, antimicrobiennes et antifongiques.

0