Velouté froid de carottes orange et yaourt

TEMPS DE PRÉPARATION

Difficulté : Facile
Pour 4 pers.
Préparation | 15 min
Cuisson | 20 min

INGRÉDIENTS

- 500g de carottes
- 120g de boulgour
- 120g de yaourt à la grecque
- 0.5orange (jus)
- 1gousse d'ail
- 20feuilles de basilic
- 4petites pincées de ras-el-hanout
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Épluchez les carottes et coupez-les en gros dés.
Dans une casserole, faire revenir l'ail avec 2 cuil. à soupe d'huile d'olive puis ajoutez les carottes.
Laissez à peine colorer puis couvrir d'eau, ajoutez le basilic et laissez cuire 20 min env.
Retirez les feuilles de basilic, hors du feu, ajoutez le jus des oranges.
Mixez et rectifier la texture, selon vos goûts en ajoutant de l'eau si besoin.
Mettre au frais, au minimum 1h.
Pendant ce temps, faire cuire le boulgour comme indiqué sur le paquet.
Servir le velouté avec 2 cuil à soupe de yaourt, 30 g de boulgour par pers.
Salez si besoin et saupoudrez de ras-el-hanout et de quelques feuilles de basilic.