



CRÈME DE CAROTTES CRUES AU GINGEMBRE

INGRÉDIENTS

2 carottes, 1 cm de
gingembre
1/4 gousse d'ail, 1 cm de
curcuma
30gr de noix de cajou, Sel
marin
Poivre noir, Huile d'olive
VPPF
Graines torrifiées

RECETTE

Lavez et coupez les carottes en gros tronçons. Déposez-les dans le bol du blender (perso, j'utilise le Vitamix pour cette recette).

Épluchez et dégermez 1/4 gousse d'ail, lavez le curcuma et le gingembre et ajoutez-les au blender. Ajoutez les noix de cajou trempées 30 minutes ou au minimum rincées.

Ajoutez 2 grandes tasses d'eau chaude et mixez très finement pour obtenir une consistance onctueuse.

Ajoutez le sel et le poivre en fonction du goût et un trait d'huile d'olive. Remixez pour que la consistance soit bien lisse. Parsemez de graines torrifiées et dégustez.