# MOUSSE DE YAOURT AU CONCOMBRE ET COULIS DE TOMATE

**Pour 6 personnes préparation 30mn cuisson 45mn**

|  |  |
| --- | --- |
| 300g de tomates | 30cl de crème liquide |
| 1 concombre | 1 cuillère à soupe d’huile d’olive |
| ½ citron | 1 pincée de sucre en poudre |
| 2 yaourts veloutés | Sel, poivre |



**1°) Pour le coulis, lavez et coupez les tomates en morceaux. Mettez ces derniers dans une casserole, ajoutez l’huile, 1 pincée de sucre, salez et couvrez pour cuire 45mn. Réservez au frigo.**

**2°) Préparez la mousse. Pressez le ½ citron en jus. Epluchez et épépinez le concombre. Réservez-en 6 tranches et détaillez le reste en petits morceaux. Mixez-les avec les yaourts et le jus de citron jusqu’à obtenir un mélange homogène.**

**3°) Versez ce dernier dans un saladier, salez et poivrez. Montez la crème liquide en chantilly puis incorporez-la à la purée de concombre. Répartissez le coulis de tomates dans des verres puis recouvrez de mousse de concombre et remettez au frigo.**

**4°) décorez d’une rondelle de concombre et donnez 2 tours de moulin à poivre.**

# VELOUTE DE CAROTTE AU MIEL, ORANGE ET CORIANDRE

**Pour 6 personnes préparation 15mn cuisson 30mn**

|  |  |
| --- | --- |
| 1,2kg de carottes | 2 cuillères à soupe de zeste d’orange râpé |
| 2 oignons | 1 cuillère à soupe de miel d’oranger |
| 2 tiges de coriandre fraîche | Coriandre moulue |
| 120g de crème fraîche allégée | sel |
| 3 cuillères à soupe d’huile d’arachide |  |

**1°) Epluchez, lavez et râpez les carottes. Pelez et hachez les oignons. Faites revenir ces derniers sans coloration à l’huile dans une cocotte, pus ajoutez les carottes râpées, le zeste, le miel et 1 pincée de coriandre moulue. Laissez cuire 5mn à feu doux en remuant.**



**2°) Versez 200cl d’eau dans la cocotte, couvrez et laissez cuire 15mn. Retirez du feu, laissez tiédir puis mixez jusqu’à obtention d’une soupe veloutée.**

**3°) Salez légèrement, incorporez la crème fraîche et remettez sur feu doux. Réchauffez jusqu’aux 1er frémissements. Répartissez la soupe dans 6 bols, rectifiez l’assaisonnement. Décorez de feuille de coriandre fraîche et servez aussitôt.**