

# Carottes et abricots en dessert, coulis de fraises

La carotte est un légume que l'on utilise pour des plats salés mais saviez-vous qu'elle peut se cuisiner également en version sucrée? Outre le cake aux carottes que tout le monde connaît mais où l'on perd un peu le goût de ce légume, vous pouvez la proposer en dessert en une version bien gourmande et originale.

C'est la pleine saison des carottes fanes et celle des abricots alors à vos tabliers pour vous régaler avec ces Carottes et abricots, coulis de fraises en dessert!



Carotte et abricot en dessert

# Matériel

- Vous pouvez battre votre chantilly à la main où utiliser un siphon pour qu'elle soit encore plus aérienne. Vous pouvez en commander un en cliquant sur la photo ci-dessous. Pour plus d'information sur la bonne utilisation du siphon cliquez [ici](#).



iSi Profi Crème 0,5 l

- un extracteur de jus pour obtenir le jus de carotte; le jus de carotte frais est bien meilleur que celui du commerce et donnera un résultat encore plus gourmand ... Vous pouvez trouver tout un choix d'extracteurs en cliquant sur la photo ci-dessous



AMZCHEF Extracteur de Jus avec Double Vitesse Modes (Soft et Hard) - Extracteur de Jus de Fruits et Légumes - Juicer Machine avec Bouteille à jus Portable et 2 Tasses - Argent

## Ingrédients pour 4 personnes

Pour le coulis

- 250 g fraises
- 50 g de sucre en poudre
- 10 cl eau
- Une branche de romarin

Pour les abricots

- 8 abricots
- sucre en poudre

Pour les carottes

- Une botte de carotte fanes ( 3 carottes par personnes)
- 1 l de jus de carotte ( en grande surface ou magasin bio ou encore mieux tout frais grâce à votre extracteur de jus si vous en possédez un. Dans ce cas prévoyez une botte supplémentaire pour faire votre jus frais)
- Deux petites branches de thym frais
- 40 g de sucre en poudre
- une belle noix de beurre

### **Pour le dressage**

- Des petits sablés émiettés ( pour la recette cliquez [ici](#))
- 250 ml de crème fraiche liquide entière, quelques gouttes de jus de citron et une cuillerée à soupe de sirop de sucre de canne ( pour la chantilly)

## **Préparation**

### **Coulis de fraises**

- Versez 15 cl eau et 50 g de sucre ainsi qu'une branche de romarin dans une casserole. Portez à ébullition , couvrez et coupez le feu. Laissez infuser 15mn.



Laissez infuser 15mn.

- Quand le sirop est retombé à température ambiante, ôtez la branche de romarin ; versez le sirop dans un mixeur

avec les fraises. Mixez et filtrez au travers d'une passoire pour ôter les impuretés. Réservez.



Mixez et filtrez

## **Chantilly**

- Fouettez la crème avec le sirop de sucre de canne et quelques gouttes de jus de citron. Vous pouvez également utiliser un siphon pour avoir une crème encore plus aérienne ; pour tout savoir sur l'utilisation des siphons cliquez [ici](#). Réservez au frais.



Fouettez la creme fraiche liquide en chantilly

## **Abricot**

- Coupez les abricots en deux, ôtez le noyau. Faites revenir les demi abricots dans une poêle avec un peu de beurre et une cuillère à soupe de sucre pendant deux à trois minutes. Arrosez les régulièrement pendant la

cuisson avec le jus rendu. Réservez.



Faites revenir les demi  
abricots dans une poêle

## **Carottes**

- Épluchez les carottes.



Épluchez les carottes

- Faites fondre une belle noix de beurre dans une poêle. Ajoutez les carottes qui ne doivent pas trop se chevaucher ainsi que le thym ; ajoutez le jus de carotte à hauteur et laissez cuire à couvert ; les carottes sont cuites quand vous pouvez planter facilement la pointe d'un couteau dedans.



Faites cuire les carottes

- Ôtez le thym et réservez les carottes . Versez le jus restant dans une petite casserole avec 40 g de sucre et faites réduire au  $\frac{3}{4}$  ; le jus doit être légèrement sirupeux. Réservez.



Faites réduire

## Dressage

- Versez le jus réduit des carottes sur les carottes et faites légèrement réchauffer dans une poêle.
- Versez un peu de coulis de fraise dans l'assiette de présentation. Disposez les carottes et les demi abricots par-dessus ; pochez la chantilly et saupoudrez de brisures de sablé.



Carotte et abricot en dessert