

# LES RECETTES PAS À PAS

PAR LES CHEFS EXTRAORDINAIRES



LE VELOUTÉ DE **CAROTTES**  
D'ALDJIA

**POUR 4 PERSONNES**



## INGRÉDIENTS

**3 GROSSES  
CAROTTES**



**1 OIGNON**



**DU GINGEMBRE**



**1 BOUILLON CUBE**



**DE LA CIBOULETTE**



**DE LA CRÈME LIQUIDE**



**DU LAIT DE COCO**



**DU SEL**



**DU POIVRE**



**DE L'HUILE D'OLIVE**



**DU GARAM MASALA**



## USTENSILES

**1 SALADIER**



**1 COUTEAU**



**1 CUILLÈRE EN  
BOIS**



**1 CASSEROLE**



**3 CUILLÈRES À  
SOUPE**



**1 PLANCHE À  
DÉCOUPER**



**1 BATTEUR**



**1 MIXEUR**



**1 ECONOME**



**1 VERRE**



**3 BOLS**



**1 POT DE YAOURT**



**1 LOUCHE**



**1 ASSIETTE CREUSE**



NE PAS  
OUBLIER !

## LORSQUE JE **CUISINE**, JE PENSE **TOUJOURS** À ...

①

ME LAVER LES MAINS AVANT DE  
COMMENCER ET ENTRE CHAQUE  
ÉTAPE



②

RANGER ET NETTOYER MON  
PLAN DE TRAVAIL AU FUR ET À  
MESURE DE LA RECETTE



③

LAVER MES FRUITS ET LÉGUMES  
AVANT DE LES CUISINER



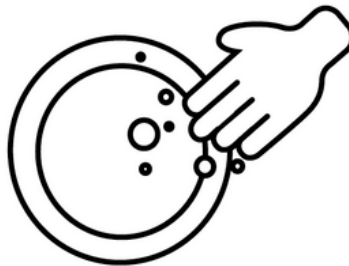
4

POSITIONNER MES MAINS EN  
SÉCURITÉ QUAND JE COUPE UN  
PRODUIT



5

FAIRE LA VAISSELLE À LA FIN  
DE LA RECETTE



6

RANGER TOUS LES INGRÉDIENTS  
DANS LES PLACARDS ET LE FRIGO  
QUAND J'AI TERMINÉ

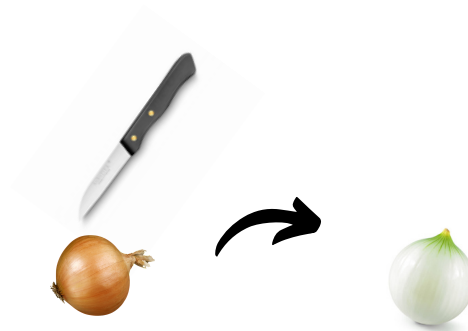


**ASTUCE**

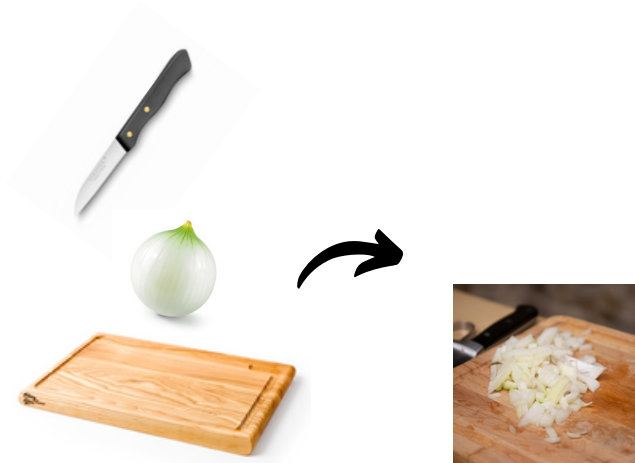
AVANT DE COMMENCER, METTRE LA CRÈME LIQUIDE AU RÉFRIGÉRATEUR POUR QUE LA CHANTILLY SOIT PLUS FACILE À MONTER

## PRÉPARER LES LÉGUMES

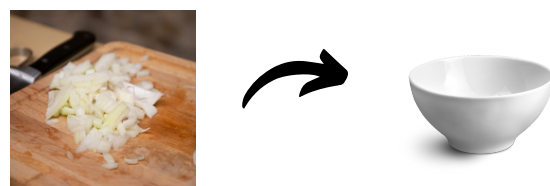
- 1** ÉPLUCHER L'OIGNON AVEC LE COUTEAU



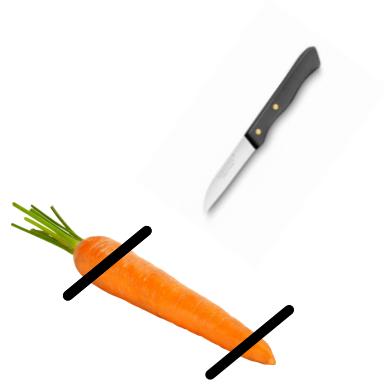
- 2** COUPER L'OIGNON EN PETITS CUBES SUR LA PLANCHE À DÉCOUPER



- 3** METTRE LES OIGNONS DANS 1 BOL



**4** COUPER LES EXTRÉMITÉS DES  
CAROTTES



**5** ÉPLUCHER LES CAROTTES AVEC  
L'ÉCONOME



**6** COUPER LES CAROTTES EN  
MORCEAUX



# LA CUISSON

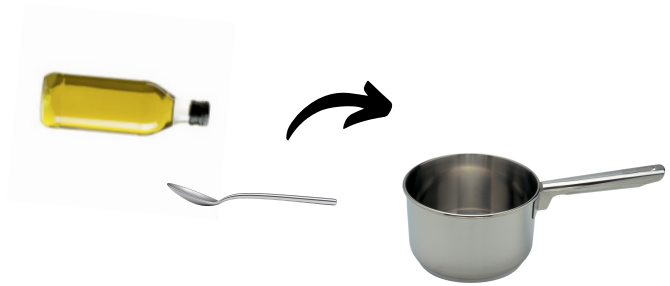
1

METTRE LA CASSEROLE À  
CHAUFFER SUR LA PLAQUE



2

AJOUTER 3 CUILLÈRES À SOUPE  
D'HUILE D'OLIVE



3

AJOUTER LES OIGNONS



4

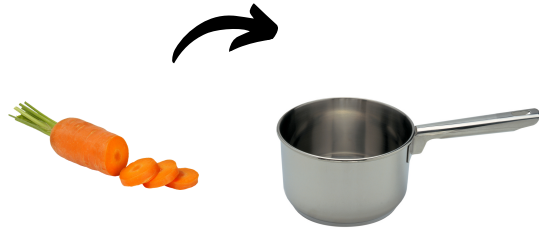
MÉLANGER AVEC LA CUILLÈRE  
EN BOIS PENDANT 2 MINUTES





5

AJOUTER LES CAROTTES



6

MÉLANGER AVEC LA CUILLÈRE  
EN BOIS



7

AJOUTER UNE PINCÉE DE SEL



8

AJOUTER UN VERRE D'EAU



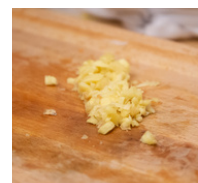
9

ÉPLUCHER UN MORCEAU DE  
GINGEMBRE AVEC LA CUILLÈRE  
À SOUPE



10

COUPER LE GINGEMBRE EN  
PETITS MORCEAUX



11

AJOUTER LE GINGEMBRE DANS  
LA CASSEROLE



12

AJOUTER 1 CUILLÈRE À SOUPE  
DE GARAM MASALA



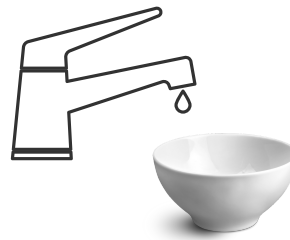
**13**

MÉLANGER AVEC LA CUILLÈRE  
EN BOIS



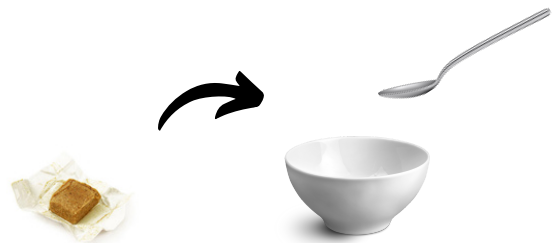
**14**

METTRE DE L'EAU DANS LE BOL



**15**

ÉMIETTER LE BOUILLON CUBE  
DANS LE BOL ET MÉLANGER  
AVEC LA CUILLÈRE



**16**

VERSER LE BOL DANS LA  
CASSEROLE



17

AJOUTER 125G DE LAIT DE  
COCO



18

MÉLANGER AVEC LA CUILLÈRE  
EN BOIS



19

LAISSER CUIRE



# PRÉPARER LA CRÈME CHANTILLY

1

COUPER LA CIBOULETTE



2

LA METTRE DANS UN BOL



3

PRENDRE LA CRÈME LIQUIDE  
RANGÉE DANS LE  
RÉFRIGÉRATEUR AU DÉBUT DE LA  
RECETTE, ET VERSER 250G DE  
CRÈME LIQUIDE (SOIT 2 POTS DE  
YAOURT) DANS LE SALADIER



X 2



4

AJOUTER UNE PINCÉE DE SEL



**5**

BATTRE LA CRÈME AVEC LE  
BATTEUR JUSQU'À CE QU'ELLE  
SOIT BIEN MONTÉE



**6**

AJOUTER LA CIBOULETTE



**7**

MÉLANGER AVEC UNE CUILLÈRE



# LE DRESSAGE

1

ENLEVER LA CASSEROLE DU FEU  
ET LA POSER SUR LA PLANCHE À  
DÉCOUPER



2

MIXER LA PRÉPARATION

ATTENTION ! AVANT DE MIXER,  
JE PIQUE UN MORCEAU DE  
CAROTTE AVEC MON COUTEAU  
POUR VOIR SI C'EST BIEN CUIT.  
SINON, JE LAISSE CUIRE  
ENCORE QUELQUES MINUTES



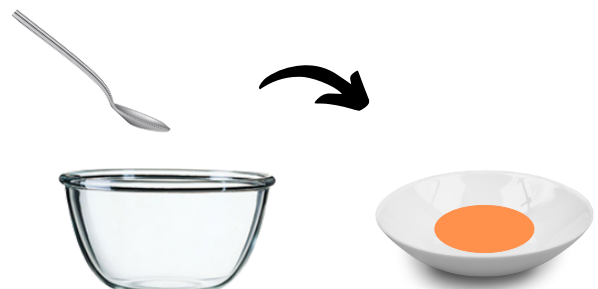
3

VERSER 2 LOUCHES DE  
VELOUTÉ DANS UNE ASSIETTE  
CREUSE



4

DÉPOSER 1 CUILLÈRE À SOUPE  
DE CHANTILLY SUR LE VELOUTÉ



**C'EST PRÊT !**



**BON APPÉTIT !**



# RANGEMENT ET VAISSELLE

JE RANGE ET NETTOIE MON PLAN  
DE TRAVAIL



JE RANGE TOUS LES INGRÉDIENTS  
DANS LES PLACARDS ET LE FRIGO



JE FAIS LA VAISSELLE



**BON APPÉTIT !**