



VELOUTE DE PANAIS

Réalisation facile



Ingrédients Pour 4 Personnes :

500 g de panais, 1 oignon doux moyen, 40 cl d'eau, 1 tablette de bouillon de volaille dégraissé,

25 cl de crème liquide légère à 20%, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 pincée de curry, sel et poivre.

1. Peler et hacher l'oignon.
2. Eplucher, couper le panais en petits morceaux (enlever le cœur s'il est trop fibreux).
3. Chauffer l'huile et faire fondre l'oignon à feu doux 3 minutes sans coloration.
4. Ajouter les panais, poudrer de curry et remuer 1 minute sur feu doux.
5. Verser le bouillon préparé, amener à ébullition.
6. Couvrir et cuire à feu doux 25 minutes.
7. A la fin de la cuisson, mixer très finement le contenu et ajouter la crème. Saler et poivrer.
8. Réchauffer en remuant sur feu très doux avant de servir.

Les conseils

Si vous le présentez en amuse-bouche (2 verrines ou mini soupières par personne).

Si vous le présentez en potage (grande soupière), rajoutez 20 cl d'eau au départ.

Suivant les goûts, parsemer la préparation d'aneth ou de ciboulette.

Lexique : Panais

Légume racine de la famille de la carotte, le panais est un légume oublié à l'agréable saveur sucrée riche en vitamine C, qui apporte fibres et antioxydants. Facile à cultiver et à cuisiner, découvrez-le !