Soupes chaudes

Velouté de légumes au pain d'épices

30 min	10 min	20 min	0	99
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation des légumes

1. A l'aide d'un couteau d'office, peler l'oignon et l'ail.
2. A l'aide d'un couteau de chef, détailler l'oignon en cube puis réserver.
3. A l'aide d'un couteau de chef, ôter la peau du potiron puis détailler la chair en cubes. Réserver.
4. A l'aide d'un économe, peler les carottes. A l'aide d'un couteau de chef, ôter les extrémités puis les détailler en rondelles. Réserver.

Étape 2

Préparation du velouté

1. Faire chauffer l'huile dans une cocotte puis verser la coriandre et le cumin. A l'aide d'une spatule, remuer.
2. Ajouter tous les légumes et remuer à l'aide d'une spatule pendant 5 minutes. Saler et poivrer.
3. Couvrir d'eau à hauteur des légumes, baisser le feu et couvrir.
4. Laisser cuire pendant 15 minutes.
5. Déposer ensuite les légumes dans le bol d'un blender à l'aide d'une écumoire. Ajouter un peu d'eau de cuisson.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le velouté

- 250 g **Potiron(s)**
- 3 **Carotte(s)**
- 0.5 **Oignon(s)**
- 1 **Gousse(s) d'ail**
- 1 c. à soupe **Crème fraîche épaisse**
- 1 c. à café **Huile d'olive**
- 0.25 c. à café **Coriandre en poudre**
- 0.25 c. à café **Cumin (en poudre)**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre**

Ingrédients pour la garniture

- 35 g **Pain d'épices**
- 5 g **Beurre**

Ingrédients pour le dressage

- 4 branche(s) **Cerfeuil**

6. Mixer jusqu'à obtention d'une texture veloutée. Ajouter de l'eau de cuisson si nécessaire.
7. Ajouter l'eau au fur et à mesure permet de doser la consistance du velouté.
8. Ajouter la crème épaisse, mixer une nouvelle fois.
9. Rectifier en sel et poivre si nécessaire. Réserver au chaud.

Étape 3

Préparation du pain d'épices

1. A l'aide d'un couteau de chef, détailler le pain d'épice en petits cubes.
2. Dans une poêle, faire mousser le beurre.
3. Ajouter les cubes de pain d'épice et les faire dorer sur toutes les faces à l'aide d'une spatule.

Étape 4

Dressage

1. Verser la soupe dans des bols.
2. Répartir les cubes de pain d'épice.
3. Finir par quelques feuilles de cerfeuil et servir de suite.