

Soupes chaudes

Velouté de persil racine et pétales de persil


35 min 20 min 15 min
TEMPS TOTAL
PRÉPARATION
CUISSON
0
REPOS
301
CALORIES

Ingrédients
pour **4** personnes

**Ingrédients pour le
velouté**

1 kg **Persil racine**
1 botte(s) **Persil plat**
30 cl **Crème de soja**
20 g **Echalote(s)**
20 g **Huile d'olive**
1 **Poivre cinq baies**
1 **Sel**

Étape 1
Découpe du persil

- 1 Séparer les fanes et la racine du persil.
- 2 Ne pas confondre le persil racine avec le panais, une autre racine blanchâtre de taille quasi identique mais très différente en goût.
- 3 Retirer les deux extrémités des racines avec un couteau bien aiguisé et les éplucher.
- 4 Couper une racine dans le sens de la longueur puis découper des tranches d'un demi-centimètre d'épaisseur. Réserver tous les morceaux dans un saladier d'eau.
- 5 Utiliser une mandoline pour faire des tranches plus fines de l'autre racine de persil. Réserver dans un autre récipient rempli d'eau fraîche.
- 6 Cette étape permet au légume de conserver toute sa blancheur et son croquant.
- 7 Effeuer le persil plat et le plonger dans l'eau pour le laver car le persil est souvent un peu terreux.
- 8 Eplucher et émincer les échalotes. Réserver dans un ramequin.

Étape 2

Préparation du velouté

- 1 Verser un filet d'huile d'olive dans une casserole.
- 2 Faire chauffer à feu doux puis verser les échalotes. Les faire suer.
- 3 Faire suer signifie revenir à feu très doux en surveillant pour que ça ne colore pas. La coloration donnerait un goût amer au velouté.
- 4 Mélanger régulièrement à l'aide d'une spatule en bois, les échalotes doivent être translucides. Saler à la fleur de sel, mélanger à nouveau.
- 5 Surveiller la cuisson pendant 2 à 3 minutes puis ajouter les morceaux de persil racine.
- 6 Les égoutter légèrement avant de les plonger dans la casserole pour éviter les éclaboussures.
- 7 Mélanger et laisser cuire pendant 3 à 4 minutes. Ajouter suffisamment d'eau pour recouvrir les morceaux de persil racine. Elles doivent être recouvertes à hauteur.
- 8 Faire mijoter à feu moyen pendant 10 à 15 minutes. Mélanger fréquemment à l'aide d'une spatule en bois, les légumes ne doivent pas attacher. Si c'est le cas ne pas hésiter à rajouter un peu d'eau.
- 9 Éteindre le feu et mixer directement la préparation avec un mixeur plongeant dans la casserole.
- 10 Cet accessoire permet de ne pas transférer les ingrédients chauds dans le bol d'un blender et de mixer directement dans le récipient de cuisson.
- 11 Mixer jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène sans aucun gros morceau.
- 12 Verser la moitié de la crème de soja dans la casserole. Mixer de nouveau avec le mixeur plongeant.
- 13 Assaisonner de sel fin puis mélanger à la cuillère.

Étape 3

Préparation de la crème de persil

- 1 Faire chauffer une casserole. Verser l'autre moitié de crème de soja et laisser chauffer 2 à 3 minutes à feu moyen jusqu'à frémissement.
- 2 Stopper la cuisson et retirer la casserole du feu. Récupérer les feuilles de persil plat trempées dans le ramequin d'eau et les plonger directement dans la casserole sans y incorporer trop d'eau.
- 3 Les égoutter grossièrement avant de les plonger dans la crème de soja.
- 4 Mixer le tout. L'émulsion est prête lorsque le mélange est de couleur bien verte et que la préparation est bien mousseuse.
- 5 L'assaisonner avec une pincée de sel fin et mélanger à la cuillère.
- 6 Le vert de la chlorophylle contenue dans le persil plat se libère progressivement et la couleur de la crème s'accentue.

Étape 4

Dressage

- 1 Prendre une assiette creuse. Verser à l'aide d'une louche le velouté à l'intérieur.
- 2 Secouer délicatement l'assiette afin qu'il la remplisse entièrement et de façon uniforme.
- 3 Ajouter à la cuillère la crème de persil plat directement sur le velouté en faisant en sorte qu'elle soit bien centrée.
- 4 Récupérer les fines lamelles de persil plat cru et les sortir du récipient d'eau.
- 5 Les disposer sur la crème de persil et parfaire la décoration en ajoutant des feuilles de persil plat.