



Soupes chaudes

Velouté de légumes au pain d'épices



30 min 10 min 20 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

99

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.