

*Soupes chaudes*

Soupe de légumes racines oubliés



55 min **20 min** **30 min** **5 min** **274**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 8 personnes

Ingrédients pour la soupe

1 **Carotte(s)**
1 **Panais**
1 **Rutabagas**
1 **Patate(s) douce(s)**
1 **Pomme(s) de terre**
1 **Oignon(s)**
2 **Gousse(s) d'ail**
0.5 **Chou(x)**
4 c. à soupe **Huile d'olive**
25 cl **Vin blanc**
1 feuille(s) **Laurier**
1 branche(s) **Romarin**
0.5 c. à soupe **Piment en poudre**
1 c. à soupe **Persil plat**
1.2 litre(s) **Eau**
75 g **Pancetta(s)**
4 c. à soupe **Concentré de tomate**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour le
dressage

Étape 1

Préparation des ingrédients pour la soupe

- 1 Peler la carotte et le panais à l'aide d'un économe.
- 2 Couper les extrémités du panais, les jeter.
- 3 Peler la patate douce et, à l'aide d'un couteau de cuisine, découper les extrémités. Trancher la patate douce en deux.
- 4 Éplucher la pomme de terre. A l'aide d'un couteau de chef, couper les extrémités et enlever les restes de peau ainsi que les yeux.
- 5 Découper les extrémités du rutabaga, l'éplucher.
- 6 Éplucher l'oignon.
- 7 Écraser les gousses d'ail, les éplucher.
- 8 Retirer la partie extérieure ainsi que le cœur du chou. Le tailler en chiffonnade.
- 9 Trancher la pomme de terre, puis la couper en dés de même taille.
- 10 Répéter l'opération pour la patate douce.
- 11 Briser les gousses d'ail, les mettre dans un bol.
- 12 Découper l'oignon en julienne.
- 13 Tailler le rutabaga en dés de la même taille que ceux de

la pomme de terre et de la patate douce.

75 g **Parmesan**

- 14 Couper les extrémités de la carotte puis les jeter. Découper la carotte en morceaux de la même taille que ceux de la pomme de terre et de la patate douce.
- 15 Couper le panais en dés de la même taille que les autres légumes.
- 16 Si le panais est assez grand, n'utiliser que la moitié. Faire en sorte qu'il y ait autant de pommes de terre que de panais.
- 17 Tailler la pancetta en bandes puis en dés.
- 18 Faire chauffer la marmite sur feu vif.
- 19 Verser le tiers de l'huile d'olive.
- 20 Ajouter la pancetta et l'ail. Laisser revenir pendant 2 minutes pour que les arômes diffusent.
- 21 Mettre l'oignon dans la marmite, remuer à l'aide d'une cuillère en bois. Assaisonner légèrement avec du sel.
- 22 Dès que l'oignon est translucide, après une minute de cuisson, ajouter la pomme de terre, la patate douce, le rutabaga, le panais et la carotte
- 23 Ajouter la moitié de l'huile d'olive restant et du sel. Mélanger.
- 24 Ajouter le piment en poudre ainsi que le concentré de tomates. Mélanger.
- 25 Mettre le romarin et le laurier. Ne pas oublier de le retirer à la fin de la cuisson.
- 26 Poivrer. Déglacer avec le vin blanc.
- 27 Retirer la casserole du feu quelques minutes afin de remuer à l'aide d'une cuillère en bois pour récupérer les sucs déposés au fond.
- 28 Remettre la marmite sur le feu et ajouter l'eau.
- 29 Faire chauffer sur feu doux. Saler et laisser mijoter pendant 15 à 20 minutes pour que les légumes cuisent à cœur.

Étape 2

Finitions

- 1 Goûter le bouillon, ajouter du sel si nécessaire.
- 2 Ajouter le chou émincé, le reste d'huile d'olive ainsi que le persil.
- 3 Cuire sur feu vif pendant la dernière minute de cuisson. Mélanger.
- 4 Retirer la branche de romarin et la feuille de laurier.
- 5 Retirer la marmite du feu, laisser refroidir pendant quelques minutes.

Étape 3

Dressage

- 1 Râper du parmesan au-dessus de la soupe.
- 2 Servir la soupe dans une assiette.