

Entrées chaudes aux légumes

Soupe de panais, curry et coriandre


30 min 15 min 15 min
TEMPS TOTAL
PRÉPARATION
CUISON
0
REPOS
400
CALORIES

Étape 1

Préparation des ingrédients

- 1 A l'aide d'un économe, éplucher les panais en les tenant par la partie la plus fine.
- 2 Couper les extrémités des panais à l'aide d'un couteau éminceur.
- 3 Couper les extrémités des oignons puis les peler. Les couper en deux. Ecraser les gousses d'ail puis retirer la peau.
- 4 Couper chaque moitié d'oignon en trois morceaux.
- 5 Couper les panais en morceaux de même taille que les oignons.
- 6 Mettre une cocotte à fond épais sur feu vif avec l'huile d'olive et l'ail.
- 7 Quand l'huile grésille, ajouter les oignons. Assaisonner de sel.
- 8 Quand les oignons deviennent translucides, ajouter les panais. Laisser caraméliser sans remuer. Assaisonner à nouveau.
- 9 Quand ça commence à colorer, mélanger avec une cuillère en bois.
- 10 Une fois les panais tendres et colorés, ajouter le curry

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la soupe de panais

3 Panais

20 cl **Crème liquide (fleurette)**

1 **Oignon(s)**

1 **Gousse(s) d'ail**

2 c. à soupe **Huile d'olive**

1 c. à soupe **Curry**

10 cl **Bouillon de légumes**

0.5 botte(s) **Coriandre**

1 **Sel**

Ingrédients pour le dressage

20 g **Pignons de pin**

20 g **Raisins secs**

de Madras. Gratter les sucs avec la cuillère en bois.

- 11** Verser le bouillon de légumes dans la cocotte pour déglacer.
- 12** Baisser le feu puis verser la crème. Mélanger. Laisser cuire sur feu doux pendant encore 1 à 2 minutes.

Étape 2

Cuisson et mixage de la soupe

- 1** Prendre un morceau de panais dans la cuillère pour tester sa cuisson : il doit être tendre.
- 2** Eteindre le feu puis ajouter la coriandre fraîche.
- 3** Verser la totalité dans le blender. Mettre le couvercle et mixer.
- 4** Pour mixer une soupe chaude, il ne faut jamais remplir le blender jusqu'en haut.
- 5** Si la soupe est un peu trop épaisse, ajouter un peu d'eau.
- 6** Quand la soupe est bien lisse, arrêter le blender.

Étape 3

Dressage

- 1** Verser la soupe dans un bol.
- 2** Ajouter des pignons de pin grillés dessus, des raisins secs jaunes et des feuilles de coriandre fraîche.