

# SOUPE PANAIS & POIRE



Recettes100faim.fr

## Ingrédients :

- 3 panais = 400g
- 1 poire = 200g
- 1 oignon (= 80g environ)
- Huile d'olive 2 càs
- Eau 600 mL
- Sel, poivre
- Persil ou coriandre
- Noisettes 20g

## Astuces :

- Remplacer les noisettes par des noix ou des graines de courge.
- Servir cette soupe avec une tuile de parmesan.

**Préparation : 15 minutes | Cuisson : 30 minutes**  
**Pour 500mL de soupe (2 à 3 personnes)**

1. Éplucher les panais, les poires et les oignons et rincer le tout à l'eau.
2. Sur une planche à découper : couper les fruits et légumes en petits cubes (1 cm de largeur).
3. Dans une casserole, faire chauffer l'huile et faire revenir les oignons jusqu'à ce qu'ils soient fondants (environ 10 minutes).
4. Ajouter les panais, les poires, le sel, le poivre et mélanger.
5. Verser l'eau et laisser cuire sur feu moyen pendant 20 minutes.
6. Mixer le tout jusqu'à obtenir une soupe lisse et onctueuse.
7. Concasser grossièrement les noisettes et ciseler finement les herbes aromatiques. Déposer le tout sur la soupe avant de servir.



@Recettes100faim.fr