

SOUPE PANAIS & POTIMARRON



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Potimarron 700g = 2/3
- 3 à 4 panais soit 300g = 1/3
- Eau 1L
- Crème fraîche (ou crème végétale) 200mL
- Coriandre ou persil
- Curry ou mélange cajun
- Facultatif : graines de courge 2 càs

Astuces :

Agrémenter cette soupe avec une tuile de parmesan.

Préparation : 15 minutes | Cuisson : 30 minutes
Pour 4 à 6 personnes

1. Éplucher les panais et les couper en cubes.
2. Laver le potimarron et le couper en cubes en enlevant les filaments et les graines de courge.
3. Dans une cocotte ou au robot : faire cuire les légumes avec l'eau pendant environ 30 minutes.
4. Au dernier moment : ajouter les épices, les herbes aromatiques, la crème fraîche (ou crème végétale) et mixer le tout jusqu'à obtenir une texture lisse et onctueuse.
5. Facultatif : faire revenir à la poêle des graines de courge et les déposer sur la soupe avant de servir.



@Recettes100faim.fr