Jesse Schenker

Entrées chaudes aux légumes

Soupe de panais, curry et coriandre

30 min	15 min	15 min	0	400
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	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.