

*Entrées chaudes aux légumes*

# Soupe de panais, curry et coriandre



<b>30 min</b>	<b>15 min</b>	<b>15 min</b>	<b>0</b>	<b>400</b>
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

 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**

**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

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.