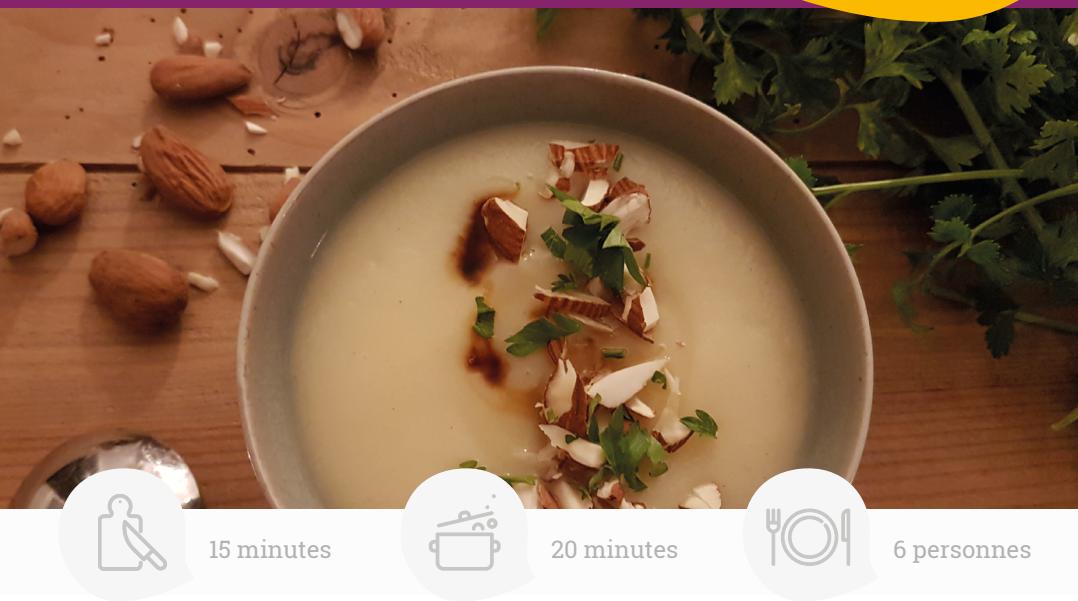


# Velouté de panais à l'amande et à l'ail noir

Retrouvez toutes les recettes de  
Marielle sur notre blog de cuisine :  
[www.cuisine-moi-un-fenouil.fr](http://www.cuisine-moi-un-fenouil.fr)



## INGRÉDIENTS

- 500 g de panais
- 150 g de pommes de terre
- 1 gros oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 cm de gingembre frais
- huile d'olive
- 1,5 l de bouillon de poule\*
- 12 cl de crème végétale à l'amande\*
- une poignée d'amandes\* grillées
- 1 botte de persil
- 1 gousse d'ail noir
- sel et poivre

\*peut contenir des allergènes

1. Éplucher le panais et les pommes de terre, puis les couper en dés. Éplucher et émincer l'ail et les oignons.
2. Dans une cocotte, faire revenir l'oignon, l'ail et le gingembre râpé dans l'huile d'olive.
3. Ajouter les panais, les pommes de terre et l'ail pressé. Couvrir avec le bouillon et porter à ébullition.
4. Baisser le feu puis laisser mijoter 20 minutes.
5. Hors du feu, mixer, ajouter la crème végétale et rectifier l'assaisonnement.
6. Hacher le persil et en saupoudrer dans la soupe, puis ajouter des amandes grillées concassées et agrémenter ail noir. Déguster sans plus attendre !

**FENOUIL SARGÉ**  
du lundi au samedi  
de 9h à 19h  
ZAC de la Pointe  
02 43 81 87 71

**FENOUIL UNIVERSITÉ**  
du lundi au samedi  
de 9h à 19h  
22 bd. Louis Leprince-Ringuet  
02 43 88 36 70

**FENOUIL RÉPUBLIQUE**  
du lundi au samedi  
de 9h30 à 19h30  
1 b rue Gambetta  
02 85 29 15 80

**FENOUIL ATLANTIDES**  
du lundi au samedi  
de 9h30 à 19h30  
6 avenue d'Hauza  
02 85 29 29 69

**FENOUIL ANTARÈS**  
du lundi au samedi  
de 9h à 19h  
Giratoire de César  
02 43 78 93 82