

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



15 minutes



20 minutes



6 personnes

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'Hauouza
02 85 29 29 69

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