

VELOUTÉ DE PANAIS

Un velouté riche en saveurs avec un légume oublié déclinable en version épicée... ou pas ! Pour la version épicée, regardez les astuces 😊

 10 minutes 35 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 700 grammes de PANAIS
- 1 gousse d'AIL
- 1 OIGNON
- 1 cube de BOUILLON DE VOLAILLE
- 800 grammes d'EAU
- 50 grammes de CREME FRAICHE 30% MG

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Coupez l'oignon en 2 ; Epluchez et coupez les panais en tronçons ; Pressez ou hachez l'ail
- 2° Dans une grande casserole, mettre les légumes préparés
- 3° Ajoutez l'eau et le bouillon cube ; Mélangez bien et faites cuire 25 min
- 4° Une fois les légumes cuits, mixez-les pour obtenir un velouté
- 5° Ajoutez la crème fraîche et mixez à nouveau ; Servez sans attendre et dégustez 😊
- 6° ASTUCES Pour donner des notes épicées à ce velouté, voici une autre version 😊
- 7° A l'étape 3, ajoutez 2 pincées de cumin en poudre, 2 pincées de curcuma en poudre et 1 pincée de piment de Cayenne en poudre et continuez le déroulement de la recette !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [420 g]	% AR
ÉNERGIE	35 kcal	148 kcal	7 %
PROTÉINES	1 g	4 g	7 %
GLUCIDES	5 g	21 g	8 %
SUCRES	2 g	10 g	11 %
LIPIDES	1 g	5 g	7 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	15 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	9 g	37 %
SODIUM	126 mg	529 mg	22 %