

LES RECETTES DE LA LEGUMERIE

SOUPE PANAIS POIRE

POUR 5 PORTIONS

500 gr de panais

1 poire

2 gousses d'ail

1/2 oignons

1 filet d'huile d'olive

1/2 cube de bouillon végétal

sel, curcuma en poudre,

gingembre et coriandre fraîche



1. Éplucher les oignons et l'ail et les couper en petits dés

2. Laver, éplucher et couper en petits morceaux les panais et les poires

3. Éplucher et presser le gingembre

4. Mettre un fond d'huile dans une casserole, ajouter les oignons et faire revenir à feu moyen

5. Lorsque les oignons ont dorés, ajouter l'ail, le gingembre, le curcuma et le panais

6. Faire revenir quelques minutes puis ajouter l'eau et le bouillon de légumes. Faire cuire 15-20 mn

7. Ajouter les poires et laisser cuire encore 5-10 mn pour qu'elles soient fondantes puis mixer

8. Laver, effeuiller et hacher la coriandre. Ajouter au moment de servir