

Recette velouté de panais et patate douce bio

"Pour vos soirées d'hiver, concoctez-vous une recette de velouté bio au panais et à la patate douce."

Un mélange de légumes anciens à la texture onctueuse à partager en famille en plat ou en entrée.

↓ Voir les ingrédients

🕒	Temps de préparation	25 mn
👤	Nombre de personnes	4 pers.
👨‍🍳	Difficulté	Facile



Les + recettes



Enfilez vos tabliers

Ingrédients

- 2 panais
- 1 patate douce
- 1 c. à soupe de bouillon de poule Jardin BiO
- 3 pincée de « mélange indien »
- 200 ml de crème de lait Jardin BiO
- 1 oignon doux des Cévennes
- 1 gousse d'ail
- 1,5 L d'eau
- Quelques filets de sauce soja Jardin BiO pour la déco (facultatif)
- Huile d'olive Jardin BiO

Etapes de préparation

- 1 Éplucher et couper l'oignon, la gousse d'ail, les panais et la patate douce.
- 2 Faire revenir tous les légumes dans un grand faitout avec un filet d'huile d'olive. Lorsqu'ils sont légèrement dorés, ajouter l'eau et porter à ébullition. Lorsque l'eau bout, ajouter le bouillon de poule et les épices indiennes.
- 3 Lorsque les légumes sont cuits, couper le feu et ajouter la crème de coco.
- 4 Moulinez et servez.
- 5 Décorer si vous le souhaitez avec quelques traits de crème de soja dans chacun des bols.