

Velouté de panais et poire - 1 heure

Le panais est un légume ancien, cousin de la carotte, riche en [fibres](#) et en [antioxydants](#).

Voici une délicieuse recette d'hiver pour le remettre au goût du jour, dans un étonnant mélange avec de la poire

Ingrédients 4 personnes

- 800 g de panais (environ 3-4 petits panais)
- 30 g de noisettes (à faire tremper)
- 250 ml de crème de soja ou de riz
- 2 petites poires
- 1 oignon
- Optionnel : 1 cube de bouillon de légumes



Etapas



- 1**
Epluchez les panais, les poires et l'oignon.
Puis coupez-les grossièrement en morceaux.
Réservez une demi-poire pour le service.



- 2**
Faites suer l'oignon 1 à 2 minutes avec un peu d'huile d'olive dans une casserole.
Ajoutez la poire et le panais, et faites revenir 5 minutes.



- 3**
Couvrez avec de l'eau bouillante à hauteur.
Ajoutez le cube de bouillon si vous le souhaitez, ou une pincée de gros sel.
Laissez cuire à frémissement environ 45 minutes : les légumes doivent être bien tendres.



- 4**
Pendant la cuisson des légumes, disposez vos noisettes sur une plaque de cuisson sur du papier sulfurisé.
Enfournez au grill pendant 10 minutes à 150°C.
Puis, concassez-les légèrement.



- 5**
Une fois que vos légumes sont cuits, retirez une partie du bouillon et conservez-le.
Mixez avec un mixeur plongeant et ajoutez un peu de bouillon si nécessaire pour obtenir la consistance désirée, puis la crème de soja.
Pour le service : saupoudrez votre soupe de noisettes concassées et de petits cubes de poire fraîche.

Bon appétit