

Velouté de panais aux agrumes et noisettes grillées et huile de noisette



Ingrédients (pour 4 personnes)

- 500 g de panais
- 2 pommes de terre
- 1 orange à jus (sanguine par exemple)
- 30 cl de lait demi-écrémé
- 1 oignon
- 20 g de beurre demi-sel
- 50 cl de bouillon de légumes
- Sel, poivre du moulin
- Noisettes grillées
- Huile de noisette



Préparation de la recette

Laver les panais et les pommes de terre, les éplucher et les couper

Cuire les panais à la vapeur pendant environ 20 min. Au bout de 10 mn, ajouter les pommes de terre.

Laver et prélever le zeste de l'orange, presser l'orange. Faire blanchir les zestes pendant 5mn

Éplucher et émincer l'oignon, le faire fondre dans du beurre, puis ajouter le panais et les pomme de terre

Verser le bouillon de légumes, saler et poivrer.

Porter à ébullition. Couvrir et laisser cuire 20 min à frémissement.

Verser le jus d'orange, mixer, vérifier l'assaisonnement

Dresser avec les zestes d'orange, les noisettes grillées si vous aimez et un trait d'huile de noisette

En cuisine, le panais se décline sur toute la palette des textures et des saveurs. Cuit en gratin, en purée, en pot-au-feu ou en soupe ou bien cru râpé. Sa saveur vive lui permet également d'être utilisé comme condiment. Le panais est peu calorique et son goût est "noisette"