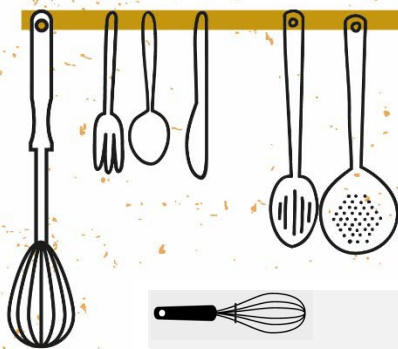


Recette du

Lab CULINAIRE



Temps de préparation : 25 mn



Temps de cuisson : 25 mn

Velouté aux 3 légumes

Une idée originale Ce Velouté Légèrement terreux et sucré est parfaitement réconfortant et bien nourrissant pour la saison.



Ingédients pour 4 personnes

1 grosse patate douce ou 2 petites
1 betteraves cuite
1 Panais
1 petit oignon
½ litre de crème liquide
1 cuillère à café rase de cumin en poudre (Facultatif)
Huile d'olive
Sel, poivre du moulin

La recette pour 4 personnes :

1. Épluchez et hachez l'oignon. Dans une casserole, faites chauffer une bonne cuillère à soupe d'huile d'olive à feu moyen, puis versez les petits dés d'oignons, les faire blondir pendant 2-3 minutes, en remuant régulièrement.
2. Pendant ce temps, épluchez les patates douces, les betteraves et le panis puis coupez en petits morceaux.
3. Versez les légumes dans la casserole, puis continuer à les faire colorer. salez, poivrez, puis déglacer à l'eau ou avec un bouillon de légumes en cube (facultatif) jusqu'à mi-hauteur des légumes puis rajouter la crème liquide.
4. Placez un couvercle sur la casserole, menez à ébullition, puis baissez le feu et laissez mijoter pendant environ 10-15 minutes. Ajoutez les épices durant les dernières minutes de cuisson.
5. Coupez le feu. Il ne vous reste plus qu'à mixer le tout au blender ou au mixeur plongeant, en ajoutant un peu d'eau si la consistance vous paraît trop épaisse.
6. C'est prêt ! dégustez



brocolis



aneth



anis



pomme



ail



thym



roquette



menthe

