

Soupe de panais et carottes à la coriandre

Ingédients (pour 4 personnes)

Pour la soupe :

- 500 g de panais
- 4 carottes
- 1 poireau
- 1 oignon
- 10 g de beurre
- 1 c. à soupe d'huile
- 1 c. à café de graines de coriandre
- 2 c. à soupe de crème fraîche
- sel et poivre

Pour les torsades (environ 20) :

- 1 pâte feuilletée
- 1/2 c. à café de paprika
- 4 c. à soupe de graines de sésame ou de graines de pavot (ou mélange des deux)
- 1 oeuf

Préparation

- Pelez les panais et les carottes, rincez-les sous l'eau froide puis détaillez-les en dés.
- Epluchez le poireau, nettoyez-le soigneusement puis émincez-le.
- Epluchez et coupez l'oignon en petits morceaux.
- Concassez grossièrement les graines de coriandre.

Cuisson

- Faites chauffer le beurre et l'huile dans une grande casserole puis faites suer l'oignon et le poireau émincé.
- Ajoutez les dés de carottes et de panais, les graines de coriandre concassées et mélangez bien.
- Recouvrez d'eau, salez, poivrez et portez à ébullition.
- Baissez le feu et laissez mijoter une trentaine de minutes.
- Mixez grossièrement (il doit rester des morceaux) en incorporant la crème et servez très chaud.

Présentation

- Vous pouvez décorer de persil frais et accompagner de torsades feuilletées (recette ci-dessous).



Pour les torsades feuilletées :

- Etaler la pâte feuilletée et la badigeonner d'oeuf battu.
- Parsemer d'1/2 c. à café de paprika et de graines de pavot et/ou de sésame.
- Couper et tordre des lamelles de 1,5 cm de large dans la pâte.
- Faire dorer au four sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé pendant 8 à 10 minutes à 200°C.

Variantes : vous pouvez varier les épices (curry, curcuma, etc.), les graines et les herbes (ajouter du thym, du basilic séché, etc.).