

# Crème de panais et carottes

Bonjour à toutes et tous

Alors que la saison des courges arrive à sa fin, il est parfois un peu difficile de regarder les légumes racines et les imaginer en délicieuse soupe. Les saveurs sont un peu plus brutes, plus typées, et parfois plus difficiles à déguster. Cependant, sous leurs airs rustiques les légumes anciens peuvent révéler des petits délices de saveur une fois associés entre eux.

Tenez, le [panais](#), cette grosse carotte blanche au goût bien puissant. Associé avec d'autres légumes, trouve que l'on peut faire avec de formidables veloutés ou crèmes de légumes, idéaux pour se réchauffer en hiver après une bonne journée. A la maison, on apprécie notamment une soupe onctueuse carotte, panais, un peu de crème, une pincée de noix de muscade.

Je voulais partager la recette avec vous au cas où vous chercheriez une idée dans le genre. J'espère que cela vous plaira. Bonne journée





- CRÈME DE PANAIS  
ET CAROTTES -

## **Recette : Crème panais carottes**

**Saison de la recette : Novembre à Février**

**Temps de préparation : 10 minutes**

**Temps de cuisson : 40 minutes**

---

### **Ingrédients**

Pour 4 à 6 personnes :

- 2 à 3 panais (environ 400 g)
- 3 carottes (environ 400 g)
- 1 échalote
- 4 cuillères à soupe de crème
- 1 pincée de noix de muscade
- 1 pincée de cumin moulu
- Huile d'olive
- Sel et poivre

### **Réalisation**

- Lavez, épluchez, puis retirez le trognon des légumes. Coupez-les en gros tronçons. Épluchez et coupez grossièrement l'échalote.
- Dans une casserole, faites chauffer un peu d'huile

d'olive puis faites y revenir les légumes pendant 3-4 minutes.

- Ajoutez 1 à 1.5L litre d'eau, portez à ébullition, puis laissez mijoter à feu doux jusqu'à ce que les légumes soient fondants (en moyenne 45 minutes)
- Mixez la soupe finement, puis ajoutez les épices, sel, poivre et la crème. Laissez encore quelques minutes à feu très doux (ou jusqu'à ce que la crème épaississe à texture désirée).

Servez cette crème panais carottes bien chaude

---

#### **Astuces :**

- *Plus légère* : pour une crème panais carottes plus légère, vous pouvez éviter de mettre de la crème. Cependant je vous la conseille auprès de petits gourmands / conjoints récalcitrants, cela adoucit les légumes.
  - Si vous appréciez les saveurs épicées, n'hésitez pas à ajouter une cuillère à soupe de curry en poudre.
-