

# Velouté de céleri-rave, panais et amandes grillées

Bonjour à toutes et tous

Le froid a l'air d'être revenu chez nous, alors si on se réchauffait autour d'un bon velouté ? En effet, depuis début octobre, je me régalaïs de tasses « justes à réchauffer » de veloutés maison au courges d'automne. Cependant, en arrivant mi/fin novembre, la lassitude commença à me gagner : besoin d'autres saveurs, d'idées originales, bref de nouveauté.. Je me suis alors souvenue aperçu dans sur un Saveurs Magazine (Novembre 2017) un **velouté céleri rave & panais** dans l'avant dernier avec ses saveurs originales. Le [céleri rave](#) est plutôt difficile à cuisiner, mais pourquoi ne pas essayer..

A la dégustation, je dois avouer avoir été vraiment surprise par la douceur et l'onctuosité de la soupe. Le goût du céleri rave est présent, mais ne « sature » pas grâce au panais et sa saveur particulière. Le lait d'amande apporte une note sucrée et onctueuse. Relevée de quelques amandes grillées, c'est clairement une soupe dont on se régale.. et qui va agrémenter pas mal de « tasses » réconfortantes

En attendant, j'aimerais partager avec vous cette idée de velouté céleri rave Peut-être vous donnera-t-elle une idée pour changer. Bonne journée



Velouté céleri rave panais et amandes grillées

---

## **Recette : Velouté de céleri-rave, panais et amandes grillées**

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

**Temps de préparation : 20 minutes**

**Temps de cuisson : 40 minutes**

---

# Ingrédients

Pour 3-4 tasses/ personnes :

- Pour 3 – 4 tasses/personnes :
- 300 g de céleri rave ( 1/2 boule)
- 300 g de panais (2 petits panais)
- 1 petit oignon
- 100 ml de lait d'amande
- 80 gr d'amandes entières

# Réalisation

- Lavez vos légumes puis épluchez les à l'aide d'un économiseur. Coupez-les en gros dés. Épluchez et hachez grossièrement l'oignon.
- Dans une casserole, faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive puis faites y revenir oignon et panais pendant 2-3 minutes.
- Ajoutez le céleri puis couvrez d'eau. Portez à ébullition, puis laissez mijoter à petit feu jusqu'à ce que les légumes soient fondants (40 minutes environ).
- Entre temps, déposez les amandes dans une poêle et faites les torréfier à feu moyen jusqu'à ce que la peau commence à noircir. Réservez à côté.
- Une fois les légumes fondants, mixez le tout finement. Ajoutez le lait d'amande, sel, poivre et mélangez.

Servez le velouté céleri-rave panais chaud, parsemée des amandes torréfiées.

---

## Astuces :

- Cette soupe étant assez particulière, limitez les

portions à l'équivalent d'une tasse pour ceux qui ne se régaleront pas du céleri ou du panais.

- *Variantes* : Ajoutez 1 cuillère à soupe de curry pour une version épicée.
  - *Pour une version plus onctueuse* : vous pouvez ajouter de la crème fraîche ou crème végétale. Vous pouvez aussi ajouter une pomme de terre lors de la cuisson des légumes pour lui donner plus de consistance.
-