



Soupes

Potage aux légumes grillés

Pour 4 personnes.

Ingrédients

Pour la base du potage

1 oignon (finement émincé)
2 gousses d'ail (pressées)
400 grammes de légumes pour potage
beurre
1 cuillère à soupe de bouillon de légumes

Au fenouil

400 grammes fenouils (en morceaux)
1 pomme de terre (grande, farineuse, épluchée et coupée en petits dés)
1 échalote (pelée et coupée en deux)
2 gousses d'ail (pressées)
huile d'olive
poivre
sel
200 millilitres de lait de coco
1 cuillère à soupe de graines de sésame (grillées)
vidé en pâte feuilletée (étoiles (3 Toques))
fenouil (fanes)

Au panais

500 grammes de panais (épluchés et coupés en morceaux)
1 oignon (épluché et coupé en morceaux)
4 gousses d'ail (non pelées)
4 brins thym
huile d'olive
1 cuillère à café de curcuma
poivre
sel
150 millilitres de crème

80 grammes de feta (émiettée)
20 grammes de noix (en morceaux)
1 poignée de persil (plat)

Méthode de préparation

Préchauffez le four à 200 °C.

Répartissez les légumes et les aromates (séparez ceux pour la version au fenouil de ceux pour la version au panais) sur une plaque ou dans un plat de cuisson, arrosez d'huile d'olive, assaisonnez. Mélangez bien le tout. Faites rôtir les légumes 30 minutes en les remuant à mi-cuisson.

Pendant ce temps, préparez la base du potage en faisant blondir l'oignon et l'ail au beurre. Ajoutez les légumes pour potage et faites-les revenir 2 minutes. Déglacez au bouillon et portez à ébullition. Laissez mijoter le potage à feu doux pendant 15 minutes, puis filtrez la soupe et divisez-la en 2 portions.

Ajoutez les légumes rôtis dans chaque base de potage. Pour la version au panais, pressez les gousses d'ail tendres (jetez la peau). Portez les 2 potages à ébullition et poursuivez la cuisson 5 minutes. Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse, puis incorporez la crème (pour la version au panais) ou le lait de coco (pour la version au fenouil). Goûtez et ajustez éventuellement l'assaisonnement en salant et en poivrant.

Servez le potage dans des assiettes ou des bols et décorez avec les garnitures.

Ustensiles de cuisine

Oven

