

VELOUTÉ PANAIS CAJOU



PREP TIME

- Prep | 20 m
- Cuisson | 30 m
- Duration | 5 days
- Conservation | 6 jours
- Quantité | 4 bols

INGREDIENTS

- 600 gr de panais
- 1 Litre de bouillon de légumes
- 3 oignons
- 15 cl de crème de noix de cajou
- 3 CS de purée de noix de cajou

PRÉPARATION

01

Éplucher et couper les oignons en fines lamelles et faites les dorer avec un peu de matière grasse dans un faitout.

02

Eplucher les panais, les couper en carré et les faire revenir avec les oignons pendant 10 minutes.

03

Verser le bouillon de légumes et laisser cuire pendant 25 min. Les panais doivent être tendres.

04

Ajouter, la crème et la purée de noix de cajou puis mixer. Votre velouté est prêt. Vous pouvez y ajouter quelques noix de cajou vous le souhaitez.