



PAR YOHANN NARDUZZI

VELOUTÉ DE PANAINS AUX ÉPICES DE NOËL

Ingredients (Pour 8 personnes)

Velouté

1,2 kg de panais (environ 6 gros panais)

2 pommes douces et acidulées (type Golden ou Boskoop)

1 oignon (jaune ou doux)

2 gousses d'ail

1 c. à s. d'huile d'olive

1 c. à c. de cannelle

½ c. à c. de gingembre en poudre

¼ c. à c. de muscade râpée

1 pincée de clou de girofle moulu (optionnel, attention au dosage)

1,5 l de bouillon de légumes

200 ml de lait de coco (ou crème végétale au choix) pour l'onctuosité

Sel, poivre

1 c. à s. de jus de citron ou de vinaigre de cidre (équilibrer la douceur)

Tuiles dentelles de graines de lin

30 g de graines de lin blondes entières

90 ml d'eau

½ c. à s. d'huile d'olive

½ pincée de sel

Épices ou herbes à choix (facultatif) : paprika, thym, cumin, curcuma, curry, herbes de Provence, etc.

Preparation:

Velouté

1. Éplucher les panais, les pommes, l'oignon et l'ail. Couper les panais et les pommes en morceaux moyens. Émincer l'oignon et l'ail.

2. Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile d'olive. Faire revenir l'oignon 3-4 min à feu moyen, puis ajouter l'ail. Ajouter la cannelle, le gingembre, la muscade, et la poudre de girofle.

3. Faire revenir 1 minute pour libérer les arômes sans brûler les épices.

4. Ajouter les panais et les pommes. Verser le bouillon de légumes chaud.

5. Laisser mijoter 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que les panais soient bien tendres.

6. Hors du feu, ajouter le lait de coco ou la crème végétale. Mixer le tout au blender ou mixer plongeant jusqu'à obtenir une texture très lisse et veloutée.

7. Ajuster l'assaisonnement avec le sel, le poivre et un trait de citron ou vinaigre.

Tuiles dentelles de graines de lin

1. Mettre les graines de lin dans un bol avec l'eau. Laisser reposer au moins 1h, idéalement 3 à 4 h ou toute une nuit. Les graines vont libérer un mucilage (gélatine naturelle) qui lie la pâte.

2. Une fois les graines bien gélifiées, ajouter l'huile, le sel et les épices si désiré.

Bien mélanger. Il est possible de mixer légèrement si on veut une texture plus fine, sans la rendre totalement lisse.

3. Préchauffer le four à 150°C (chaleur tournante).

4. Sur une plaque recouverte de papier cuisson ou d'un tapis en silicone, déposer des petites cuillerées du mélange.

5. Étaler finement avec le dos de la cuillère pour obtenir une tuile fine, presque transparente. 6. Enfourner pour 35 à 45 minutes jusqu'à ce que les tuiles soient bien dorées et sèches. Le temps dépendra de l'épaisseur. Elles doivent être croustillantes après refroidissement.