

SOUPE HIVERNALE



Ingrédients / pour 4 personnes :

- 2 poireaux
- 4 carottes
- 100 g d'épinards
- 1 oignon
- 1 navet
- 3 pommes de terre

Préparation :

É plucher, nettoyer et laver tous les légumes. Ensuite les couper et les mettre dans une cocotte minute. Verser de l'eau à hauteur des légumes.

Faire monter la pression et laisser cuire 25 minutes dès que la soupape chuchote.

Mixer les légumes cuits. (Penser à retirer du jus de cuisson pour obtenir une soupe plus ou moins épaisse.)

Assaisonner à sa convenance. Servir de suite bien chaud.

SOUPE AU PANAIS



Ingrédients / pour 4 personnes :

- 4 carottes
- 1 panais
- 1/2 céleri rave
- 1 cube bouillon
- 1 cuillère à café de ras-el-hanout
- Fleur de sel Espelette
- Noix de cajou pour la déco

Préparation :

Peler les carottes, le panais et le céleri rave. Ensuite les couper et les mettre dans une cocotte minute.

Ajouter les épices, porter à ébullition et laisser cuire à feu doux pendant 30min.

Rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Servir dans une assiette et garnir de quelques dés de légumes et de quelques noix de cajou grossièrement hachées.

Si vous préférez qu'elle soit plus liquide, ajoutez un peu plus d'eau. Vous pouvez garnir de noix de cajou ou pas! Le ras-el-hanout est composé d'une vingtaine d'épices, mais il peut y en avoir jusqu'à 40! Les principaux sont: la cannelle, cardamome, coriandre, cumin, curcuma, galanga, gingembre, girofle, macis, muscade, poivre.