



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer  
derrière les fourneaux

## Velouté de panais & châtaignes, croûtons de pain d'épices

Pour 3 personnes | Très facile

35 min | **4.26€** La portion (prix indicatif)



3 légumes automnales pour cette recette gourmande de velouté, accompagnée de croûtons de pain d'épices.

Vous pouvez ajouter un peu de cannelle, de la crème fraîche et un peu de persil si vous le désirez.

### Les ingrédients

- 350 g de Panais
- 400 g de Chataigne/marron cuit
- 300 g de Courge butternut
- 90 g de Pain d'épices
- 0.5 pièce de Oignon jaune

### Étapes de préparation



**Préparation** : 15 min



**Cuisson** : 20 min



**Attente** : 0 min

### Les légumes

- 1 Ciselez grossièrement la moitié d'un oignon. Dans une cocotte, faites-le suer avec un filet d'huile ou une noix de beurre à feu très doux le temps de couper les autres légumes.
- 2 Pendant ce temps, épluchez et coupez 350 g de panais en gros cubes. Vous en obtiendrez environ 300 g.
- 3 Répétez l'opération avec 300 g butternut pour en obtenir à peu près 250 g.  
Astuce pour éplucher le butternut :  
a) utilisez un couteau, ou

b) coupez-le en 2, enlevez les pépins (toastez-les au four, délicieux à l'apéro !) puis faites-le chauffer au micro-onde entre 1 et 2 minutes selon sa taille. Cela facilitera à la fois l'épluchage et la découpe.

- 4 Quand les oignons sont cuits, à la limite d'être dorés, ajoutez les cubes de panais et butternut. Faites revenir les légumes 2 minutes à feu moyen.
- 5 Versez 750 ml d'eau et salez (une petite càc). Portez à frémissement, puis couvrez et laissez cuire environ 10 minutes à feu moyen.  
Astuce : ajoutez un cube de bouillon. Dans ce cas, ne salez pas.

## Les croûtons de pain d'épices

- 6 Pendant ce temps, coupez 6 tranches (environ 90 g) de pain d'épices en cubes. Coupez les croûtons plus ou moins petits selon vos préférences.
- 7 Faites-les griller dans une poêle une dizaine de minutes en les retournant pour que chaque face soit bien dorée. Vous pouvez aussi les faire griller dans un four chaud à 180°C environ 5 minutes.

## Les finitions

- 8 Vérifiez la cuisson des légumes en y enfonçant une pointe de couteau. Plus ils cuisent mieux c'est donc pas d'inquiétude s'ils sont surcuits !
- 9 Ajoutez 400 g de châtaignes pour les faire réchauffer 3 à 4 minutes (c'est pour faciliter le mixage).  
Si vous utilisez des châtaignes en conserve, rincez-les sous un filet d'eau avant de les utiliser.
- 10 Mixez le velouté au blender ou avec un mixeur plongeant en ajoutant un peu d'eau si besoin.  
Ajoutez une pincée de cannelle et de la crème liquide si vous le souhaitez. La crème est entièrement facultative et permet d'apporter un peu plus d'onctuosité.
- 11 Servez la soupe bien chaude et garnissez avec les croûtons de pain d'épices, un filet de crème fraîche et s'il vous en reste quelques brisures de châtaignes. Vous pouvez aussi ajouter un peu de persil haché.