

# Soupe de panais, marrons et quinoa réglisse vert



Coût :

€ € €

## Ingrédients pour 1 personne

Référence	Ingrédients	Quantité
198352	Panais en grosses découpes 2,5 kg Bonduelle	80 Gramme
217714	Tofu nature BIO 500 g Sojasun	60 Gramme
213197	Quinoa 2,5 kg Minute Bonduelle	50 Gramme
14029	Oignons en cubes 2,5 kg	10 Gramme
204547	Boisson végétale lait d'amandes grillées 1L Alpro	0.1 Litre
	Marrons entiers	20 Gramme
	Chips de légumes	20 Gramme
	Branche de cerfeuil	1 Pièce
	Cerneaux de noix	5 Gramme
	Graines de courge	2 Gramme
	Huile de noix	0.01 Litre
	Poudre de réglisse, miso en poudre	PM
	Sel, poivre	PM

## Etapes de préparation

- 1 Dans un récipient avec de l'huile de noix chaude, faire suer les panais avec les oignons et le quinoa.
- 2 Mouiller avec un bouillon de légumes et la boisson amande, porter à ébullition puis mixer jusqu'à obtention d'une soupe bien lisse. Ajouter le réglisse en poudre puis rectifier l'assaisonnement et réserver.
- 3 Colorer les marrons dans de l'huile de noix puis les cuire en les laissant légèrement croquants. Assaisonner et réserver.
- 4 Détailler le tofu en fines baguettes puis les saupoudrer de miso en poudre, réserver.

# Soupe de panais, marrons et quinoa réglisse vert

- 5 Dressage, en finition : déposer des chips de légumes, des cerneaux de noix et pour le rappel, des graines de quinoa. Pour apporter une touche de croquant supplémentaire, ajouter des graines de courge et une pluche de cerfeuil pour la couleur.

## L'astuce du Chef

---



Pour garder la couleur naturelle du panais, il est important de faire suer pour exsuder l'eau de végétation et surtout de ne pas colorer les légumes.

Pour apporter une petite touche acide mais sucrée qui fera ressortir parfaitement les arômes de tous les ingrédients de cette recette, une touche de vinaigre balsamique serait parfaite.

Jean-Marc Cluzeau, conseiller culinaire PassionFroid