

Recette de la semaine : Soupe au panais

Ingrédients (pour 4 portions):

- 1 oignon
- 2 panais
- 1 pomme
- 2 c. à s. d'huile d'olives
- 600ml bouillon de légumes
- 10g de moutarde
- 10g d'aneth
- 20g de beurre
- Épices : poivre + sel



Matériel:

- couteau
- planche à découper
- marmite
- bol
- Eplucheur
- mixeur plongeant



Coupez la pomme



Enlevez le cœur



Coupez la pomme en petit morceaux



Épluchez les panais



Coupez les panais en petits morceaux



Coupez l'oignon en petits morceaux

xxx
TRISOMIE 21 Lëtzebuerg a.s.b.l.



Chauffez l'huile.
Faites sauter les oignons



Ajoutez la pomme et les
panais et faites-les sauter
bref.



Ajoutez 600ml de
bouillon de légumes.



Ajoutez 10g de
moutarde.



Laissez bouillir pendant
15 minutes.



Ajoutez 20g de beurre et
10g d'aneth.



Mixez la soupe.



Salez + poivrez



**Nous souhaitons un bon
appétit ! 😊**