

Recette de la semaine : Soupe de marrons avec garniture poire-noix

Ingrédients (4 portions) :

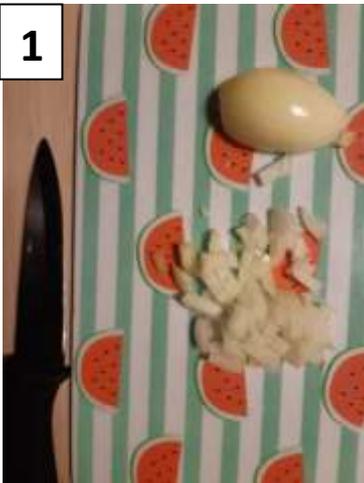
- 1 oignon
- 4 panais
- 400 g de marrons (précuits)
- 1 poire
- 600 ml de bouillon de légumes
- 200 ml de crème
- 2 c. à s. de noyaux de noisettes
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de miel
- 2 c. à s. de jus d'orange
- ½ c. à c. de curcuma
- sel + poivre



Matériel :

- couteau
- planche à découper
- casserole
- poêle
- éplucheur

1



Epluchez et coupez l'oignon

2



Epluchez les panais

3



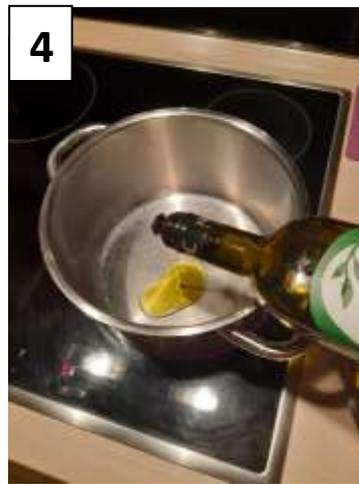
Coupez les panais en morceaux

3



Coupez les marrons en morceaux.

4



Faites chauffer 1 c. à s. d'huile d'olive dans une casserole.

5

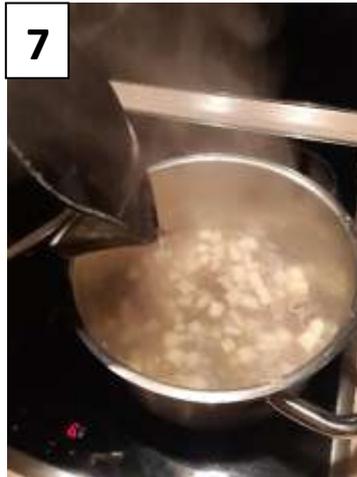


Mettez de côté une poignée de panais. Ajoutez le reste des panais et des oignons.



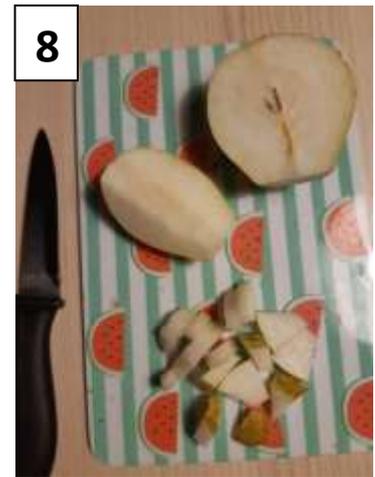
6

Ajoutez les marrons.
Faites frire pendant 3 minutes.



7

Ajoutez 600 ml de bouillon de légumes. Faites cuire pendant 15 minutes.



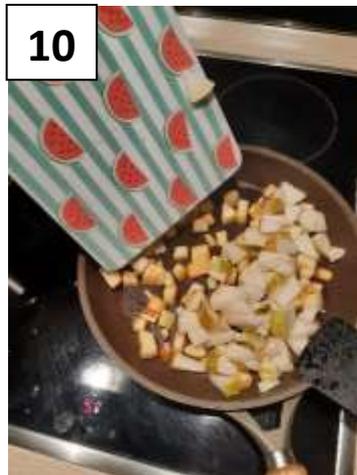
8

Coupez la poire en petits morceaux.



9

Faites chauffer 1 c. à s. d'huile. Faites frire les panais pendant 5 minutes



10

Ajoutez la poire



11

Ajoutez 2 c. à s. de noisettes



12

Ajoutez 1 c. à c. de miel.



13

Ajoutez ½ c. à c. de curcuma.



14

Ajoutez 2 c. à s. de jus d'orange. Faites frire pendant 2 minutes.



Ajoutez 200 ml de
crème à la soupe.



Mixez.



Poivrez + salez



**Nous souhaitons un bon
appétit !**

