

POTAGE AUX CAROTTES, PANAIS ET PATATE DOUCE

Ingrédients : environ 8 portions

- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive
- 1 oignon, haché
- 2 gousses d'ail, hachées
- 1 c. à soupe (15 ml) de gingembre frais râpé finement
- 3 tasses (environ 1 lb/450 g) de carottes
- 2 tasses (500 ml) de panais hachés (3 à 4, environ 10 oz/300 g)
- 1 tasse (128 g) de patate douce hachée
- 1 pomme de terre moyenne, pelée et hachée
- 5 tasses (1,25 L) de bouillon de poulet
- ½ c. à thé (2 ml) de poivre
- Sel
- 1 c. à thé (5 ml) de basilic séché
- Le jus d'un citron Meyer
- ±1 tasse (250 ml) de crème 10 % ou 18 % ou du lait
- Herbes salées au goût

Préparation :

- Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter l'oignon et faire cuire jusqu'à transparence. Ajouter l'ail et le gingembre et poursuivre la cuisson une minute de plus.
- Ajouter les carottes, les panais, la patate douce, et la pomme de terre. Mélanger.
- Mouiller de bouillon de poulet. Ajouter le poivre, le sel et le basilic. Porter à ébullition. Réduire à feu moyen-doux, couvrir et laisser bouillir doucement pendant environ 25-30 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient très tendres.
- À l'aide d'un mélangeur à main, dans la casserole, ou en transférant la soupe par portions dans un mélangeur, réduire en purée jusqu'à consistance lisse. Remettre dans la casserole.
- Ajouter le jus de citron et bien mélanger. Verser la crème (ou le lait), mélanger à nouveau et réchauffer.
- Ajouter les herbes salées au goût et servir.

Source : déclinaison Plaisirs laitiers

<http://www.plaisirlaitiers.ca/recettes/soupe-aux-panais-et-aux-carottes-avec-basilic>

« La fille de l'anse aux coques », Maripel, le lundi 9 février 2015

<http://lafilledelanseauxcoques.blogspot.ca/2015/02/potage-aux-carottes-panais-et-patate.html>