

VELOUTÉ CRESSON PANAIS POMME DE TERRE

Dans ce potage, le cresson de la même famille que les choux (crucifère) apporte son lot d'antioxydants et de caroténoïdes qui participent naturellement à la régulation du pH, dans le cadre d'une alimentation alcaline.

120 gr cresson
250 gr Panais
300 gr pomme de terre
2 càs huile d'olive
Sel - poivre
1 L eau



 10 minutes
 20 minutes
 4 portions



1. Laver et essorer le cresson



2. Le verser dans une marmite et ajouter l'huile d'olive pour laisser à feu moyen pendant 5 minutes le temps que son volume se réduise



3. Du temps, éplucher et laver le panais



4. Trancher le panais et ajouter au cresson



5. De même pour les pommes de terre, ajouter dans la marmite



6. Couvrir d'eau et laisser bouillonner à feu doux à moyen pendant 20 minutes



7. Couvrir pendant la cuisson pour éviter l'évaporation excessive



8. Après la cuisson et un petit refroidissement, verser le tout dans un blender et insister un peu pour un mixage fin



9. Verser enfin dans un saladier (ou soupière) et couvrir en attendant de servir



10. Servir chaud. Avec des légumes racines et/ou tubercules, le cresson se présente sous forme de crème au léger goût d'artichaut.