

Soupe végétane de panais et noix de coco avec croustillant de noisettes et pumpernickel



Pour la deuxième semaine du Veganuary, les panais sont réduits en purée pour obtenir une soupe crémeuse. Le croustillant de noisettes et pumpernickel à l'arôme d'ail confère au plat un goût inédit.

Veganuary est un terme anglais, composé des mots «vegan» et «january» (janvier). Depuis quelques années, on renonce à beaucoup d'endroits complètement aux produits animaux pendant le premier mois de l'année pour des raisons de protection des animaux et/ou de durabilité. Le blog Denner a rejoint le mouvement et souhaite vous inspirer avec de délicieuses recettes.

En cas d'alimentation végétale, il faut faire preuve de créativité et goûter, surtout pendant la saison froide. Comme la saison du panais dure de juillet à mars, ce légume est un candidat idéal pour des recettes hivernales intéressantes. Ce légume-racine a un goût légèrement sucré et très aromatique. Il s'harmonise étonnamment bien avec l'arôme de la noix de coco, ce qui le prédestine à cette soupe végétane avec croustillant de pumpernickel.

À propos du pumpernickel: ce pain complet de longue conservation de la cuisine westphalienne est cuit pendant 16 heures. De nombreuses histoires entourent l'attribution de ce nom et les significations possibles vont du «avoir des flatulences» au «démon péteur».

Soupe

- Un peu d'huile de coco ou autre huile neutre
- 1 gros oignon haché
- 500 g de panais, épluchés et coupés en dés
- 200 g de pommes de terre, épluchées et coupées en morceaux un peu plus gros que les panais, car les pommes de terre cuisent plus vite
- 1,1 litre de bouillon de légumes
- 3 dl de lait de coco, un peu plus pour la finition si souhaité
- Sel et poivre

Garniture

- 100 g de pumpernickel, finement émiété
- 1 poignée de noisettes, hachées grossièrement
- 1 petite gousse d'ail
- 10 g de persil plat, haché

Soupe

1. Blondissez les morceaux d'oignon dans l'huile. Ajoutez les morceaux de panais et de pommes de terre et cuisez-les brièvement.
2. Déglacez avec le bouillon, laissez mijoter avec le couvercle jusqu'à ce que les légumes soient moelleux.
3. Ajoutez le lait de coco, réduisez la soupe en purée, assaisonnez avec sel et poivre. Si nécessaire, ajoutez un peu d'eau pour obtenir la consistance souhaitée. Portez la soupe à ébullition pendant quelques instants.

Garniture

1. Pendant que les légumes cuisent, grillez les miettes de pumpnickel dans une poêle sans graisse à feu moyen jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes (environ 5 à 7 minutes).
2. Ajoutez les noisettes et grillez le tout pendant 1 à 2 minutes. Pour terminer, ajoutez l'ail pressé et cuisez le tout pendant 1 à 2 minutes. Versez la garniture dans un petit bol.

Finition

1. Répartissez la soupe dans les assiettes, saupoudrez avec la garniture et un peu de persil frais.

Temps de préparation: environ 45 minutes

Carpineto Chianti Classico DOCG Riserva

Robe pourpre. Nez intense de baies rouges. Bouche bien structurée avec une acidité présente et des tanins moelleux.

Voir dans le weinshop

