



www.lesjardins-potagersdeshardines.bio



Les Jardins-Potagers des Hardines

Velouté panais, épinards et navet boule d'or

Ingrédients pour 6 personnes

500 g	épinards
1	navet boule d'or
2	oignon
3	panais
2	pomme de terre ferme
25 cl	lait (de chèvre pour un meilleur goût)
1	cube de bouillon
1 filet	huile d'olive
	sel, poivre

Préparation 20 mn, cuisson 30 mn

Eplucher puis couper les oignons en lamelles grossières

Eplucher les pommes de terres, les panais, le navet et les couper en cubes

Rincer les épinards

Faire revenir les oignons dans un grand faitout avec un peu d'huile d'olive pendant 5 min à feu moyen

Ajouter les panais, les pommes de terres et le navet, les faire revenir quelques minutes et ajouter une faible quantité d'eau (ne doit surtout pas recouvrir les légumes)

Passer sur feu fort

Emietter le bouillon cube

Ajouter l'ail semoule

Saler et poivrer à convenance

Ajouter les épinards (cela peut paraître une énorme quantité mais ils réduisent énormément en peu de temps)

Ajouter le lait quand les pommes de terre, les panais et le navet sont cuits

Mixer, et voilà un velouté tout vert !