



SOUPE AU PANAIS, À LA POMME ET À LA TRUITE FUMÉE

Avec de l'aneth frais et une ciabatta aux graines de tournesol



ELSTAR

Saviez-vous qu'il existe plus de 400 variétés de pommes à travers le monde ? Issue du croisement de la Golden Delicious et Ingrid Marie, la pomme Elstar a fait son apparition en 1955 aux Pays-Bas.



Oignon



Gousse d'ail



Panaïs *



Poireau *



Pomme Elstar



Ciabatta



Filet de truite fumé *



Aneth frais *

Total : 30-35 min.

Calorie-focus

Facile

Consommer dans les 5 jours

Attention à ne pas confondre le panais et la carotte ! D'un point de vue nutritionnel, ces deux légumes racines rivalisent de bienfaits : la carotte est plus riche en vitamines A, mais le panais la distance sur tous les autres points : fibres, minéraux, potassium, etc. Au niveau du goût, le panais est bien plus sucré et s'accorde donc parfaitement à l'acidité de la pomme.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Marmite à soupe avec couvercle et mixeur plongeant.

Recette de **soupe au panais, à la pomme et à la truite fumée** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 210 degrés et portez 400 ml d'eau par personne à ébullition. Émincez l'**oignon** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Pesez le **panais** et le **poireau**. Épluchez le **panais** et taillez-le en rondelles. Coupez le **poireau** en rondelles. Réservez un petit morceau de **pomme** pour la garniture. Épluchez le reste et coupez-le grossièrement.



2 CUIRE À LA POÊLE

Dans la marmite à soupe, faites chauffer le beurre et faites revenir l'**oignon** et l'**ail** 2 à 3 minutes à feu moyen. Ajoutez le **panais**, le **poireau** et la **pomme**, puis poursuivez la cuisson pendant 2 minutes.



3 CUIRE

Ajoutez l'eau bouillante et émiettez le cube de bouillon au-dessus de la marmite. Couvrez et faites cuire 10 à 12 minutes à feu moyen ou jusqu'à ce que le **poireau** et le **panais** aient ramolli.



4 PRÉPARER LA GARNITURE

Pendant ce temps, enfournez la **ciabatta** 6 à 8 minutes. Émiettez la **truite fumée** à l'aide de deux fourchettes. Ciselez l'**aneth** et le reste de **pomme**.



5 MIXER LA SOUPE

Hors du feu, mixez le contenu de la marmite à l'aide du mixeur plongeant ★. Ajoutez le vinaigre et éventuellement un filet d'eau pour éclaircir la soupe. Salez et poivrez.



6 SERVIR

Servez la **soupe** sur des assiettes creuses ou dans des bols. Disposez la **truite fumée** et la **pomme** au milieu, puis garnissez avec l'**aneth** et du poivre (fraîchement moulu). Accompagnez le tout de la **ciabatta aux graines de tournesol**.

★ **CONSEIL** : Penchez légèrement la marmite lorsque vous mixez la soupe : le tourbillon qui se forme rend l'opération plus rapide.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	2	3	4	4
Panais (g) *	150	300	450	600	750	900
Poireau (g) *	100	200	300	400	500	600
Pomme Elstar (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Ciabatta aux graines de tournesol (pc) 1) 17) 20) 21) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Filet de truite fumé (g) 4) *	70	140	210	380	450	520
Aneth frais (brins) 23) *	2	4	6	8	10	12
* À ajouter vous-même						
Beurre* (cs)	½	½	1	1	1½	1½
Cube de bouillon de légumes* (pc)	¾	1½	2 ¼	3	3¾	4½
Vinaigre de vin blanc* (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2477 / 592	256 / 61
Lipides total (g)	20	2
Dont saturés (g)	6,4	0,7
Glucides (g)	62	6
Dont sucres (g)	23,7	2,4
Fibres (g)	16	2
Protéines (g)	32	3
Sel (g)	6,2	0,6

ALLERGÈNES

1) Gluten 4) Poisson

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 20) Soja 21) Lait/lactose 22) Noix 23) Céleri 25) Sésame 27) Lupin

■ **CONSEIL** : Si vous surveillez votre consommation de sel, limitez-vous à un demi-cube de bouillon par personne ou optez pour un bouillon pauvre en sel.

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !