

Soupe de panais à la poire et cardamome



“ Encore une idée recette puisée dans le livre ‘Légumes anciens & oubliés’. Un livre à petit prix qui ne finira jamais de me surprendre. À la base, une partie de ces ingrédients étaient destinés à la réalisation d’une confiture. En soupe c’était très très bon. Encore une belle association d’ingrédients . ”

Les Ingrédients :

(Pour 2 à 4 personnes) :

- 2 [panais](#)
- 1 petit [poireau](#)
- 1 [poire](#)
- 5 gousses de cardamome
- Huile d’olive
- Sel et poivre
- Fleur de sel (ici sel noir d’Hawaï)

Les Étapes :

Égrainez les gousses de cardamome que vous déposerez dans une mousseline (ou une gaze ficelée). Réservez.

Rincez le poireau puis émincez-le. Épluchez le panais (quoiqu’il ne soit pas nécessaire de le faire) puis coupez-le en cubes. Rincez puis coupez la poire en quartiers, enlevez le trognon.

Déposez le panais, la poire, le poireau et la mousseline de graines de cardamome dans une casserole. Ajoutez de l’eau sous le niveau des légumes. Faites cuire pendant 15 minutes.

Retirez la mousseline de graines de cardamome. Mixez. Salez et poivrez. Réchauffez.

Servez avec un filet d’huile d’olive et de la fleur de sel ou du sel noir d’Hawaï.

Et Que Dire De Plus ?

→ L’idée de cette a recette a été puisée dans : [Légumes anciens & oubliés, Marie Chémorin aux Editions First – Collection Toquades](#). A la base, il s’agissait d’une recette de confiture réalisée avec 500 g de panais, 500 de poires, 10 gousses de cardamome, 300 g de sucre et 200 g de miel.

→ Une première recette puisée du même livre : [Salade de panais, céleri-rave, quinoa, pomme, noisettes et jambon forêt noire](#).

→ Une seconde recette puisée du même livre : [Courge spaghetti aux lentilles béluga et sésame](#).

→ Le sel noir d’Hawaï provient du sponsor du dernier Salon du Blog Culinaire de Soissons en novembre 2014... [Montfort](#).