



KOCHEN IM ZEICHEN  
DES GUTEN GESCHMACKS

## SOUPE DE CAROTTES ET PANAIS RÔTIS AVEC UNE SAUCE AUX NOISETTES TORRÉFIÉES



**TEMPS DE  
PRÉPARATION**  
Moins de 2 heures

**PORTIONS**  
8-10

**INGRÉDIENT  
PRINCIPAL**  
Légumes

### INGRÉDIENTS

#### Pour La Soupe

- 5 carottes (700 g), pelées et découpées grossièrement
- 4 panais (250 g), pelés et découpés grossièrement
- 2 gousses d'ail
- 3 cs (45 ml) d'huile d'olive
- Sel et poivre noir fraîchement moulu
- 3 brins de thym, prélever les feuilles
- 1 oignon jaune ciselé
- 1 cc (5 ml) de graines de cumin
- 3/4 cc de coriandre moulue
- 1,25 l de bouillon de légumes
- 400 g de lait de coco en conserve

#### Pour la sauce aux noisettes torréfiées

- 60 g de noisettes, torréfiées et découpées grossièrement
- Une poignée de persil plat, finement ciselé
- Zeste d'un citron
- 2 cs (30 ml) de jus de citron
- 60 ml d'huile d'olive extra-vierge
- 2 cc (10 ml) de miel
- Fleur de sel marin et poivre noir fraîchement moulu, à votre convenance

#### Pour Servir

- 80 ml de yaourt ou de crème fraîche, facultatif

### MÉTHODE

1. Préchauffer le four à 200 °C. Disposer les carottes, les panais et l'ail dans un plat à gratin. Arroser de deux cuillères à soupe d'huile d'olive. Saler et poivrer. Répartir le thym et mélanger pour enrober les ingrédients. Rôtir au four 40 à 45 minutes, en prenant soin de retourner les légumes à mi-cuisson.
2. Faire chauffer le reste de l'huile dans une cocotte ronde Signature Le Creuset, de 24 cm. Ajouter les oignons et les faire revenir à feu moyen jusqu'à ce qu'ils s'attendrissent, environ 6 à 8 minutes. Ajouter le cumin et la coriandre et laisser cuire une autre minute.
3. Disposer les légumes rôtis dans la cocotte. Verser le bouillon et porter à ébullition. Couvrir partiellement avec le couvercle et laisser mijoter 10 à 12 minutes. Transférer dans un blender et mixer



KOCHEN IM ZEICHEN  
DES GUTEN GESCHMACKS

jusqu'à obtention d'une texture lisse. Remettre la soupe dans la cocotte. Ajouter le lait de coco et faire chauffer le tout.

4. Pour la sauce, mettre tous les ingrédients dans un bol et mixer pour bien mélanger.
5. Verser quelques louches dans des bols préchauffés. Ajouter une cuillère à soupe de yaourt ou de crème et servir avec la sauce aux noisettes en accompagnement.

Copyright Image/Recette © 2021 Le Creuset

[www.lecreuset.com](http://www.lecreuset.com)