

SOUPE ÉPICÉE AUX PANAIS !

INGRÉDIENTS :

- ☐ 800 g de panais
- ☐ 1 oignon
- ☐ 2 gousses d'ail
- ☐ 5 cm de gingembre
- ☐ Huile d'olive
- ☐ 1 c. à café de graines de cumin
- ☐ Garam masala
- ☐ 200 g de lentilles corail
- ☐ 4 papadums à frire ou à griller
- ☐ 1,5 l de bouillon de légumes
- ☐ 4 c. à soupe de yaourt nature
- ☐ 4 brins de coriandre fraîche
- ☐ Huile pimentée (facultatif)

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Réservez 2 panais pour plus tard. Pelez l'oignon, coupez-le grossièrement avec les autres panais (avec leur peau), puis pelez et râpez finement l'ail et le gingembre.
2. Mettez les panais et l'oignon dans une grande casserole sur feu moyen avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, puis couvrez et faites cuire en remuant de temps en temps pendant 20 min, ou jusqu'à ce que les panais soient d'un beau doré foncé.
3. Ajoutez l'ail et le gingembre, puis les graines de cumin, 1 cuillère à café de garam masala et les lentilles. Poursuivez la cuisson 5 min. Cassez grossièrement les papadums et mettez-les dans la casserole, puis versez le bouillon et laissez mijoter doucement pendant 20 min, en ajoutant un peu d'eau pour allonger la soupe si nécessaire.

4. Pendant ce temps, pelez les 2 panais restants en rubans jusqu'au cœur (sans la partie dure). Faites-les blanchir 30 s dans de l'eau bouillonnante, puis égouttez-les et séchez-les en les tapotant.
5. Assaisonnez avec du sel marin et du poivre noir, puis étalez-les en une seule couche dans deux plats à four huilés. Enfournes pour 15 min ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.
6. Assaisonnez la soupe à la perfection, versez le yaourt dessus et servez dans des bols chauds. Décorez de feuilles de coriandre, saupoudrez de garam masala et recouvrez de rubans de panais. N'hésitez pas à ajouter un trait d'huile pimentée pour booster un peu le plat.