



Ma Recette SANTÉ

Velouté de patate douce et parais

Velouté de patate douce et panais

Voici la nouvelle année et les nouvelles résolutions qui ont avec.

Pour bien commencer l'année et permettre à notre corps d'éliminer les excès des fêtes nous vous proposons une recette de velouté de patate douce et panais.

C'est l'occasion pour nous de vous présenter les nombreux bienfaits du panais. Ce légume racine de la même famille que les carottes vient du bassin méditerranéen est consommé depuis des siècles.



Quels sont les vertus du panais ?

C'EST SIMPLE

C'est un allié minceur puisque en plus de sa forte teneur en fibre le **panais** est peu calorique (75 kcal/100g) et riche en eau. Cette association permet de favoriser la sensation de satiété.

Des études ont pu montrer que le panais était bénéfique pour notre cerveau. En effet, le panais contient de la xanthotoxine qui a une action neuroprotectrice sur les troubles cognitifs qui peuvent émerger avec l'âge au sein des structures cérébrales.

Le panais contient du kaempférol, un antioxydant de la famille des flavonoïdes, qui joue un rôle bénéfique contre le développement de certaines cellules cancéreuses comme celui de la peau, du foie et du colon.

Le panais contient de l'apigénine, également un antioxydant de la famille des flavonoïdes, qui permet de booster le système immunitaire et de favoriser l'autodestruction des cellules. Ce qui lui permet d'être utile dans le traitement de certains cancers.



INGRÉDIENTS

- 600g de patate douce
- 300g de panais
- 1 oignon
- 200g de champignons de Paris brun
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe de fond de légumes
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre



PRÉPARATION

- Epluchez les patates douces et coupez les en dès. Faites de même avec les panais.
- Pelez et émincez l'oignon.
- Dans un faitout, faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et faites revenir l'oignon et l'ail sans les faire colorer. Ajouter les cubes de patates douces et de panais et laisser cuire pendant 5min.
- Ajoutez le fond de légume et couvrir d'eau.
- Salez, poivrez selon vos goûts. N'oubliez pas que le fond de légume est déjà salé.
- Laissez cuire pendant 20min à couvert. Poursuivez la cuisson 10min supplémentaires sans couvercle. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire.
- Pendant la cuisson du velouté, Lavez les champignons et coupez le bas terreux puis coupez les en tranches.
- Dans une poêle, faites revenir les champignons avec 4 cuillères à soupe d'huile d'olive. Laissez cuire une dizaine de minutes le temps que les champignons perdent une partie de leur eau.
- Mixez le velouté. Rajoutez un peu d'eau selon la consistance voulue.
- Servir chaud avec les champignons sautés. Poivrez selon vos goûts.



Le conseil de Laurianne:

Il est préférable pour votre santé de réaliser vous même votre fond de légumes. Vous pouvez en préparer d'avance et le conserver plusieurs mois au congélateur :

INGRÉDIENTS

- 200 g de branche de céleri
- 200g de carottes
- 120g de gros sel
- 100g de poireaux
- 100g d'oignons
- 100g de courgettes
- 100g de tomates
- 2 gousses d'ail
- 150g de champignons de Paris
- 40g de vin blanc
- 20g d'huile d'olive
- 1 feuille de laurier
- 1/2 bouquet de basilic
- 1/2 bouquet de persil
- 50 g de parmesan (facultatif)



BONNE CUISINE !

J'espère que vous aurez beaucoup de plaisir à préparer et à déguster cette recette!