



## VELOUTÉ ROSE

Atelier légumes oubliés

Topinambours

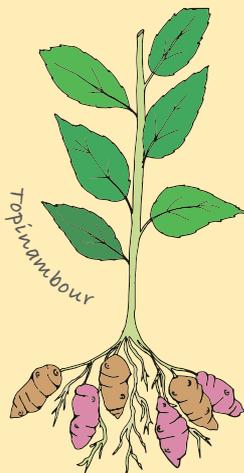
Betteraves

**INGRÉDIENTS** pour environ 1 L de velouté :

2 betteraves moyennes en cube + 2 branches de céleri en dés + 1 oignon + 1L de bouillon de légumes + 600 g topinambours épluchés + 250 ml de crème + poivre blanc moulu + 1 c.s. de beurre et 1 c.s. à café d'huile

**PRÉPARATION**

- 1 Découper les **topinambours** en morceaux.
- 2 Dans une cocotte, faire chauffer le **beurre** et l'**huile**. Ajouter les **oignons** hachés et le **céleri** et faire revenir 2 minutes.
- 3 Ajouter les **topinambours**. Verser 750 ml de **bouillon de légumes**, couvrir et laisser mijoter 20 minutes.
- 4 Pendant ce temps, faire cuire 20 minutes les **betteraves** dans le reste du bouillon.
- 5 À l'aide d'un mixeur plongeur réduire les **betteraves** en purée et le potage de **topinambours** en velouté.
- 6 Verser la **crème** et le potage de **betteraves** dans le velouté de **topinambours**.



## VELOUTÉ JAUNE

Atelier légumes oubliés

Scorsonères

Pommes de terre

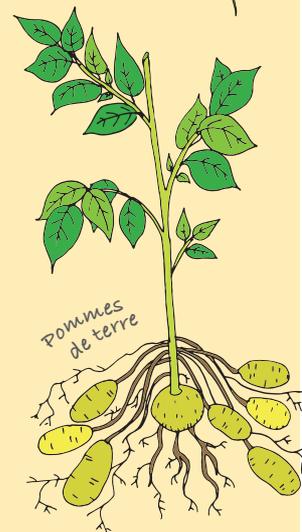
**INGRÉDIENTS** pour environ 1 L de velouté :

1 oignon + 300 g de pommes de terre + 200 g de scorsonères + 1/2 tablette de bouillon de légumes + 2 c.s. de crème

**PRÉPARATION**

- 1 Préparer les légumes : peler et émincer l'**oignon**. Laver et éplucher les **pommes de terre** et les **scorsonères**. Couper les légumes en morceaux.
- 2 Dans une casserole, faire revenir l'**oignon** dans une noix de **beurre**. Ajouter les **légumes** et faire revenir quelques instants puis couvrir d'**eau** à hauteur.
- 3 Émietter et ajouter la tablette de **bouillon de légumes**. Mélanger et laisser mijoter 20 à 30 minutes jusqu'à ce que les légumes soient cuits.
- 4 Mixer avec la **crème**, **saler**, **poivrer** et servir.

[www.latelierdessaisons.fr](http://www.latelierdessaisons.fr)





## SOUPE BLANCHE

Atelier légumes oubliés

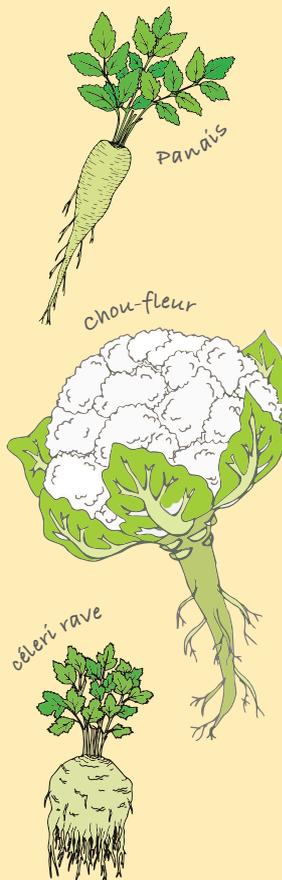
Panais, Chou-fleur  
Céleri-rave

 **INGRÉDIENTS** pour environ 2 L de soupe :

3 panais moyens + 1 petit chou-fleur + 1 petit céleri-rave + 2 oignons blancs + 2 c.s. d'huile d'olive + 10 cl de crème végétale (soja, riz...) + sel, poivre

 **PRÉPARATION**

- 1 Détailler le **chou-fleur** en bouquets. Éplucher le **céleri-rave** et le couper en gros dés. Éplucher les **panais** et les couper en rondelles. Éplucher et émincer les **oignons**.
- 2 Faire chauffer l'**huile d'olive** dans une cocotte et faire revenir les **oignons** sans qu'ils colorent, puis ajouter tous les **légumes** et 1,5 L d'**eau**. Porter à ébullition, baisser le feu et laisser cuire à couvert 25 à 30 mn.
- 3 Mixer le contenu du faitout avec la **crème végétale**, **saler** et **poivrer**.



## POTAGE VERT

Atelier légumes oubliés

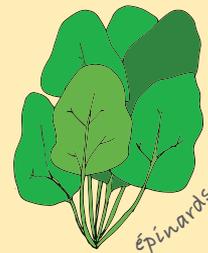
Herbes  
fraîches

 **INGRÉDIENTS** pour environ 1 L de potage :

1Kg de feuilles de blettes + 2 poignées d'épinards + 2 bouquets de persil + 2 bouquets de menthe fraîche + 1L de bouillon de bœuf + sel + poivre

 **PRÉPARATION**

- 1 Éplucher et laver les **biettes**, n'en garder que les feuilles. Laver les **épinards**.
- 2 Hacher le **persil** et la **menthe** séparément.
- 3 Porter le **bouillon de bœuf** à ébullition. Ajouter y **biettes** et **épinards** puis environ 3 cuillères à soupe de **persil** et 2 à 3 cuillères à soupe de **menthe**.
- 4 Attendre que l'ébullition reprenne. **Poivrer** et servir.



épinards



feuille de blette



persil

menthe