

VELOUTÉ DE PANAIS À L'AIL RÔTIS

POUR 2 PERSONNES

- 5 beaux panais
 - 1 oignon
 - 1 tête d'ail
 - 1 branche de romarin
 - 500 ml de bouillon de légumes
-
- > Préchauffer le four à 180°C
 - > Peler le panais et le couper en gros morceaux
 - > Emincer l'oignon
 - > Mélanger les deux ingrédients dans une plaque allant au four en ajoutant les gousses d'ail non pelées, l'huile d'olive et le romarin
 - > Saler, poivrer
 - > Enfourner pour 45 minutes, jusqu'à ce que les panais soient tendres, puis retirer le romarin
 - > enlever la peau de l'ail, et déposer tous les ingrédients dans un mixeur
 - > Ajouter petit à petit le bouillon et rectifier l'assaisonnement si nécessaire


BON APPETIT



DACHER NUTRITION

Diététicienne Nutritionniste
Diplômée d'État

 [ELODIEDACHER_DIETETICIENNE](https://www.instagram.com/elodiedacher_dieteticienne)

 Lun - Ven : 8h00 > 18h00

 contact@dachermadiet.com

 06.59.32.25.22

