

# Velouté carottes panais

## Ingrédients (pour 4 personnes)

---

- 500 g de carottes
- 250 g de panais
- 1 blanc de poireau
- 1 c. à soupe d'[huile d'olive](#)
- 1 c. à soupe de [crème fraîche](#) allégée à 5 % de MG
- 1 pincée de muscade
- sel, poivre

Valeur calorique pour 1 personne : 178 kcal

## Préparation

pour Velouté carottes panais

---

- 1** Lavez et épluchez le poireau. Otez le vert et coupez le blanc en tronçons.
- 2** Dans une cocotte, faites-le revenir 1 à 2 min dans l'huile d'olive.
- 3** Lavez, épluchez et coupez les carottes et le panais en tronçons.
- 4** Ajoutez-les au blanc de poireau. Ajoutez 1/2 l d'eau.
- 5** Laissez cuire pendant 30 min. Puis, mixez le tout avec la crème fraîche.
- 6** Salez et poivrez. Ajoutez la muscade. Servez bien chaud.

Le panais est un légume racine de la famille de la carotte. Il gagne à être (re)découvert, tant pour son intérêt nutritionnel que pour sa douce et agréable saveur sucrée. Ce légume est peu calorique. Avec 4,3 g pour 100 g de légumes crus, le panais est une bonne source de fibres. C'est également une source intéressante de minéraux tels que le magnésium (23 mg/100g), le potassium (450 mg/100g) ou encore la vitamine B9 qui participe à la fabrication des cellules du corps et des globules rouges. Attention cependant aux personnes diabétiques ou hypoglycémiques : s'il peut remplacer la carotte dans de nombreuses recettes, le panais conserve une teneur en glucides (12g/100g) élevée.