



## VELOUTÉ DE LÉGUMES D'HIVER, PERLES DU JAPON À L'HUILE D'OLIVE

Ingrédients	  2 pers.      4 pers.	
	Dans votre box :	
Pomme(s) de terre Charlotte	100 g	200 g
Carotte(s)	50 g	100 g
Navet(s)	50 g	100 g
Oignon	½ pièce	1 pièce
Poireau(x)	1 blanc	2 blancs
Perles du Japon	30 g	60 g
Dans votre placard :		
Huile d'olive	10 cl	20 cl
Gros sel		
Sel fin		



### Réalisation de la recette

 Préparation : 10 mn

 Cuisson : 20 mn

#### 1. Les légumes

- Epluchez tous les légumes et les laver. Coupez en petits dés, la ou les pomme(s) de terre, carotte(s), navet(s), oignon et en lamelles le(s) blanc(s) de poireau. Dans une casserole avec toute l'huile d'olive, faire suer à feu doux, les oignons pendant 2 à 3 minutes, ajoutez les poireaux, les carottes et les navets et faire cuire à feu moyen pendant 3 à 5 minutes. Ajoutez les pommes de terre, recouvrir d'eau (2 cm au-dessus du niveau des légumes) et faire cuire à feu moyen pendant 15 minutes.

#### 2. Les perles du Japon

- Pendant que les légumes cuisent, faire cuire dans une casserole d'eau bouillante salée les perles du Japon jusqu'à ce qu'elles deviennent moelleuses (soit environ 6 minutes). Les égoutter et les mettre de côté.
- Rectifiez l'assaisonnement des légumes et mixez l'ensemble pour obtenir un velouté parfaitement lisse et très aéré.

#### 3. Le dressage

- Dans des assiettes creuses, répartir les perles du Japon puis arrosez du velouté.

#### 4. Le + du Chef

- Pour cette recette, nous avons mis de l'huile d'olive car elle permet de fixer les goûts des légumes lors de la cuisson et de créer la volupté au velouté lors du mixage.

#### 5. Les perles du Japon

- Les perles du Japon sont aussi appelées « Tapioca ». Le tapioca est une féculé, utilisée en cuisine, produite à partir des racines du manioc.

