

Velouté de fenouil et panais rôtis aux graines

Pour 3 personnes

2 gros fenouils

2 gros panais

2 cuil à café de graines de coriandre

2 cuil à café de graines de moutarde

2 cuil à café de graines de fenouil

2 cuil à soupe d'huile d'olive

1 litre de bouillon de volaille (chaud)

Lait d'amande (ou autre)

Préchauffez le four à 210°C.

Epluchez, lavez et coupez les légumes en bâtonnets. Dans un saladier mélangez les légumes, l'huile d'olive et les graines. Etalez le tout sur une plaque de four recouverte de papier cuisson et enfournez à 210°C pendant 40 minutes.

Mixez les légumes rôtis et les graines avec le bouillon de volaille et rectifiez la consistance en ajoutant éventuellement du lait d'amande ou du bouillon.