

Soupe de chou-fleur et panais aux épices cajun

Pour 4 personnes

1 chou-fleur

4 panais

1 cuil à café d'épice cajun

noix, sésame...

Epluchez et coupez les panais en morceaux, retirez les feuilles du chou-fleur et coupez-le en morceaux. Mettez les légumes dans le panier de la cocotte minutes.

Faites bouillir un fond d'eau dans la cocotte, ajoutez le panier avec les légumes, fermez la cocotte minute et faites cuire pendant 15 minutes à partir du moment où la cocotte commence à siffler.

Mixez les légumes avec leur eau de cuisson, ajoutez les épices, rectifiez la consistance en rajoutant de l'eau ou du lait et twistez cette soupe avec des graines de sésame, des noix....